

Partea întâi

întâi o viață proprie

CAPITOL I

FII STĂPÎNĂ PE VIAȚA TA

Înainte de-a începe să-ți bați capul cu ce ai de făcut ca să găsești un bărbat, încearcă să te concentrezi asupra scopurilor și prietenii tale. Gîndește-te la cuplurile pe care le admiri cel mai mult, la felul în care cei doi par să se ajute și să se prețuiască unul pe altul. Foarte probabil ca au interese și ambiții comune. Multe femei își irosesc timpul cu un partener nepotrivit din nevoia disperată de cuplu. Deseori ele confundă un simplu sentiment de apropiere cu adevărata dragoste. Dacă ești însă o femeie mulțumită și fericită cu propria viață, vei atrage bărbați de valoare care împărtășesc aceleași interese. Vei intra într-o relație de cuplu ca o femeie stăpînă pe propria-i viață, și nu ca una înspăimîntată de pustiul din jurul ei.

Cînd am ajuns în New York, nu aveam decît strictul necesar: doi prieteni, un pat pliant împrumutat de la ei pentru o lună și o diplomă de colegiu. Știam că, pentru a-mi crea și menține o situație solidă în acest oraș, trebuie să fiu puternică și extrem de disciplinată. Mai știam și că nu voiam ca la un moment dat, peste ani de zile, să ajung să-mi spun: «Asta nu-i viața pe care mi-o doream. Nu asta visam să fiu.» Naivă și idealistă, eram hotărîtă să-mi împlinesc visurile și, într-un fel sau altul, să las o urmă în orașul acela.

Iată cei opt pași pe care i-am făcut către o viață nouă din care n-au lipsit aventura, succesul și sentimentul împlinirii.

Pasul I: conturează-ți un plan de viață

Fixarea unui scop - să știi exact ceea ce vrei - este esențială pentru a pune temeliile unei construcții solide. La început, timp de cîteva luni, am bătut orașul fără țintă, copleșită de minunățiile și posibilitățile pe care le oferea. Totul se întîmpla atît de rapid încît nu reușeam decît să reacționez la stimuli, fără să mă gîndesc la felul cum îmi împărțeam timpul. Aveam nevoie de un plan. M-am gîndit că, așa cum în marile companii există oameni care elaborează planuri de afaceri, n-ar fi rău să-mi construiesc și eu unul. Ce să fac mai întîi? Cum să dau mai mult sens vieții mele? M-am gîndit cu seriozitate la ceea ce așteptam eu de la viață. Bani? Influență? Distracție? Mai multă dragoste și înțelegere? Copii? Care era misiunea mea? Dacă cineva m-ar fi întrebat cine sînt, ce i-aș fi spus? Care era pasiunea vieții mele? Privind în urmă, ce voi fi dorit să văd că am realizat? Încercarea de a

răspunde la aceste întrebări m-a motivat puternic să caut ținta vieții mele. Simpla notare a lor pe o foaie de hîrtie m-a ajutat să-mi adun gîndurile mai bine. A ști pe ce drum vrei s-o apuci este esențial pentru a ajunge în final la destinație.

Fă-ți tu însăși o listă de scopuri... Întreabă-te care e lucrul pe care ai vrut dintotdeauna să-l faci, ce ți-ar plăcea să înveți, cine visezi să fii? Ascultă-ți cele mai ascunse dorințe, îndrăznește să-ți exprimi unicitatea. Vrei să-ți continui studiile? Ți-ai dorit dintotdeauna să cînți la pian sau să devii o cîntăreață profesionistă?

Ai vrea să înveți să vorbești franțuzește? Sau poate visezi să faci alpinism? Ține minte: nimic nu e atît de excentric pe cît pare - scrie absolut totul pe foaia de hîrtie. Adu-ți aminte de zilele de școală. Care era materia ta preferată? La ce erai cea mai bună? Întreabă-ți și prietenii sau rudele, vorbește cu foștii profesori, încearcă să dai atenție sfaturilor, indiferent de unde ar veni.

Pasul următor este să împărți lista în două. Mai întâi, fii realistă și pune la un loc lucrurile pe care le crezi realizabile, apoi separă-le în obiective pe termen scurt și lung. Ai ajuns astfel la un «program de viață» care te va ghida de-acum înainte. Pe a doua listă trece tot ceea ce ți se pare «o nebunie» - aceasta va fi «lista fanteziilor». Nu arunca bucățile astea de hîrtie: în scurt timp vei ajunge să-ți atingi scopurile și-ți vei da seama că fanteziile sînt mai accesibile decît ți-ai imaginat. Nu de puține ori ți se va întîmpla să iei în serios proiecte în care la început ai investit doar pasiune, nu și încredere.

Un program de viață stabilește scopurile, visele, ambițiile vieții tale. Iată cum ar putea suna:

- Să alerg într-o probă de maraton.
- Să vizitez Australia.
- Să-mi cumpăr un apartament.
- Să învăț spaniola.
- Să merg regulat la înot.
- Să scriu o carte.
- Să iau lecții de gătit.
- Să învăț să cînt la pian.

Faptul că mi-am trecut obiectivele pe o listă a fost unul dintre cele mai profitabile exerciții pe care le-am făcut vreodată. M-a ajutat să văd mai clar drumul și sensul vieții mele. O astfel de listă trebuie însă reexaminată și revizuită pe parcurs, fie pentru a te ajuta să-ți reamintești ceea ce ți-ai propus, fie pentru a fi modificată pe măsură ce-ți schimbi obiectivele. Dacă simți că nu faci față, încearcă să faci o listă de obiective pe termen scurt și concentrează-te o vreme doar asupra lor.

Pasul 2: organizează-te

Am trecut prin multe chinuri pînă să-mi dau seama că fără organizare viața nu poate fi decît haotică. Însă pînă să mă hotărăsc să fac ceva, am văzut cum ocazii importante s-au dus pe apa sîmbetei. O imensă parte din energia mea s-a cheltuit pe eforturile de-a naviga prin haos în loc să se concentreze asupra scopurilor și priorităților. Cel mai jenant moment de care am avut parte din cauza zăpăcelii a fost acela cînd, pregătindu-mă pentru

vizita unui bărbat la o anumită oră, soneria s-a auzit cu o jumătate de ceas mai devreme: nu era persoana pe care o așteptam! Îmi programasem fără să-mi dau seama două întâlniri pentru aceeași seară. Înnebunită, l-am sunat pe celălalt ca să salvez situația. Plecase deja de la birou și se îndrepta spre mine. Mi-a stat inima-n loc. Și arunci m-am hotărât să duc lucrurile până la capăt. Când i-am avut pe amîndoi în casă, i-am rugat să se așeze și le-am spus: «Sînt sigură că vă întrebați cum se face că sînteți amîndoi aici și de ce trebuie să fiți puși într-o situație neplăcută, dar vă asigur că eu însămi sînt mai încurcată decît sînteți voi doi la un loc.» Le-am spus apoi adevărul, cerîndu-mi mii de scuze. Au dovedit și unul și celălalt un mare simț al umorului și au propus să ieșim toți trei în oraș. Asta s-a întîmplat cu mulți ani în urmă, iar astăzi, cînd sîntem cu toții prieteni, încă ne mai distrează să ne reamintim seara aceea. Învață și tu din greșelile mele: te va ajuta să rămîi cu capul limpede.

- Fă-ți flistă cu ce ai de făcut.

Ține-o la îndemînă și adaugă mereu ce apare nou. Cînd ai rezolvat un lucru, șterge cu o linie. *Un cod al culorilor e întotdeauna eficient.* De exemplu, subliniază cu negru ce ai de făcut luni. Apoi, la sfîrșitul zilei, subliniază cu roșu ce ți-ai propus pentru marți. Rezervă-ți o rubrică în care să notezi ce telefoane ai de dat. Încearcă să scrii cît mai ordonat posibil. În fiecare duminică eu îmi refac lista, așa că-mi este întotdeauna clar ce am de făcut în săptămîna care urmează.

- Fă-ți o mini «Pagini aurii» personală.

Eu am o întreagă comoară de informații utile la sfîrșitul carnetului de telefoane: secțiuni pentru hoteluri, restaurante, cluburi de dans, locuri pe care aș vrea să le vizitez, trupe de teatru itinerante, pianiști, fotomate, galerii de artă etc. De-a lungul anilor, lista a devenit impresionantă.

- Stabilește-ți prioritățile.

Rezervă-ți timp pentru a sorta toate hîrțiile și hîrtiuțele care s-au adunat vraf. *Aranjează-le în trei categorii: «urgente», «de rezolvat curînd», «pot să mai aștepte».* Pe ultimele două pune-le undeva la îndemînă, însă așază «urgentele» la vedere pe birou. În fiecare săptămîna, aleg proiectele cele mai importante și le trec pe lista cu «de făcut»; încerc apoi să rezolv cît mai multe dintre ele.

- Economisește timpul.

Încearcă să faci toate cumpărăturile obișnuite într-o singură zi a săptămîin sau cere ajutorul prietenilor pentru corvezile casei urmarind sa le ajuti si tu la ale lor). Dacă-ți poți permite sau angajeaza pe cineva care să te scutească de o parte din alergatura asa incit sa te poți concentra asupra listei cu trebuinte.

- Ordonează-te.

Sînt unele lucruri pe care numi place de fel sa le fac sau mă plictisesc de moarte cum ar fi completarea cecurilor și îndosarierea chitantelor. Cind poti înviorez aceste momente de rutină urmărind simultan la televizor programele mele preferate sau ascultînd muzică bună. Sortează hîrțiile adunate și aruncă tot ce nu-ți mai folosește. Un spațiu ordonat îți dă o

senzație de liniște și încredere.

Pasul 3: cunoașterea înseamnă putere

E foarte bine să ai obiective, dar dacă nu știi cum să ajungi la ele prea departe nu poți merge. Incepe prin a afla cât mai mult despre zonele pe care vrei să le explorezi.

- Folosește Internetul, revistele sau cărțile legate de subiect.
- Stai de vorbă cu cât mai multe persoane implicate în activitățile care te preocupă.
- Cere sfatul unor profesori sau specialiști din domeniile respective.
- Pune întrebări. Vei găsi destui oameni dornici să te sfătuiască.
- Ascultă sugestiile critice, însă nu lăsa pe nimeni să te descurajeze. Odată, cineva mi-a spus: «Las-o baltă. E mult prea greu să devii creatoare de modă.» Deloc impresionată de asemenea avertismente, am căutat compania oamenilor cu o gândire pozitivă, al căror exemplu îl puteam urma: cei care se concentrau asupra propriilor obiective și erau dispuși să mă încurajeze și pe mine în ceea ce-mi propusesem.
- Interesează-te de programe de pregătire și de posibilitățile de sprijin financiar, care, cu puțină perseverență, pot fi găsite în orice domeniu. Cursurile nu sînt făcute să-ți umple timpul în așteptarea căsătoriei. Dimpotrivă, prin ele vei pune bazele unei vieți mai complete. Când îți stabilești obiective, închipuiește-ți că plantezi o grădină. Va fi nevoie de timp ca sămînța pusă în pămînt să încoltescă, începe să plantezi sămînța vieții tale! Lumea îți oferă o mulțime de posibilități. Nu trebuie decît să le studiezi să le alegi pe cele interesante și să le transformi în realitate.

Pasul 4: Ai încredere în instinctele tale

Dacă poți visa ceva, acel ceva poate deveni realitate. ...

Walt Disney

În cazul lui Kathy, o artistă foarte talentată, propriile poduri s-au dovedit a fi cel mai mare dușman al ei, îndoielile și piedicile erau mai mult imaginate decît reale. La un moment dat a încetat să se mai încreadă în vocea conștientă care-i spunea: «Nu ești în stare de așa ceva! O expoziție? Da? Hai, las-o baltă!», dîndu-și seama că-și singura bețe-n roate. «Mă săturasem să mă simt o ratată. Într-un târziu am realizat că aveam și eu dreptul ca toată lumea, să arăt ce pot.» S-a hotărît să se stăpîneasca și să-și transforme pornirile negativiste în gânduri pozitive. «În fiecare seară înainte de culcare și în fiecare dimineață cînd mă trezeam, îmi repetam de zece ori „Sînt o artistă”. Vocea obișnuinței nu se lăsa și-mi spunea: , nu e nimic de capul tău.” Dar m-am încăpățînat să contrazic.»

Kathy a avut nevoie de multă concentrare și voință ca se observe în momentele de negativism. «La început a fost foarte greu să văd partea bună a lucrurilor; curînd însă, a devenit ceva firesc.» Kathy a fost propria ei de putere și și-a descoperit singură potențialul. A să-și depășească demoralizarea și să intre în contact pasiunea și resursele ei de încredere în sine. «Credeam fiind abia la începutul carierei, nu eram destul de pregătită pentru a-mi expune vreo lucrare, ca să nu mai vorbesc de o expoziție întreagă.» A început să-și scrie într-un carnet onvingerile negative, pe care

le relua la sfârșitul fiecărei săptămîni, moment în care se întreba: «De unde mi-a venit și gîndul ăsta? Cum să fac să-l schimb?» La capătul a două luni, tuturor cunoscuților le-a fost clar că se întîmplase ceva cu ea. Kathy își prezentase deja diapozitivele lucrărilor și semnase un contract cu o galerie de artă dintre cele mai vestite în oraș. «Singura mea problemă era că nu avusesem destulă încredere în munca mea.»

Imaginează-ți că ajungi să-ți atingi scopul. Cum te-ai simți? În ce fel ți-ar transforma viața? Ține minte aceas-ă imagine și convinge-te că ea poate deveni realitate. Nu lăsa pe nimeni - și mai ales pe tine însăși - să te oprească. Nici nu-ți trece prin cap pînă unde poți ajunge și cîte poți realiza! Aproape orice este posibil. Nu trebuie decît să crezi în tine.

Cel mai mare vis al meu a fost să cînt, în vremea adolescenței, cînd căutam aprobarea celorlalți, m-au descurat criticile unor prieteni. Remărcele lor cinice mi-au ascutit ambiția și încrederea în potențialul meu. De teamă ca nu aveam să-mi împlinesc niciodată visul, am renunțat. Mai tîrziu, cînd am căpătat mai multă încredere în posibilitățile mele, m-am apucat și de lecții de canto. Vechile obiecții, cu care mă obișnuisem cu ani în urmă, au reapărut, venind acum de la mine însămi; cînd mi-am dat seama ce se întîmpla, am schimbat placa, spunîndu-mi: «Am o voce minunată.» Din acel moment, după ore și ore de exercițiu, vocea mi s-a îmbunătățit în mod spectaculos. Încrederea în potențialul meu a fost esențială.

Pasul 5: concentrează-te

Acum, cînd ți-ai identificat obiectivele personale și ai scăpat de lucrurile inutile pentru care iroseai timp și energie, a venit vremea să faci o schimbare. Exersează-ți voința. Creează-ți o imagine a ceea ce vrei să ți se întîmple și nu te lăsa pînă nu devine realitate. Dacă ai timp să te uiți la televizor sau să te învîrți în jurul telefonului așteptînd să te sune un bărbat, înseamnă că ai și timp să te apuci de treabă în vederea îndeplinirii scopurilor tale.

Știam că dacă vreau să-mi fac o carieră în New York, oraș recunoscut pentru spiritul lui competitiv, trebuia să fac tot efortul de care eram capabilă. Asta a însemnat studiu și documentare de dimineață pînă seara, în fiecare zi. A însemnat să renunț la unele petreceri, cunoștințe sau distracții (precum televizorul), care mă împiedicau să mă concentrez pe deplin asupra scopului meu. A însemnat mai ales o organizare severă, realizarea fiecărui lucru, pas cu pas, la timpul său. Zi de zi mă apropiam astfel mai mult de țelul final. O prietenă, medic de meserie, mi-a spus odată că-și dorea să scrie o carte, dar că programul încărcat nu-i îngăduia să se concentreze asupra acestui vis. I-am sugerat ca, în loc să se gîndească la toată cartea, să-și propună pur și simplu să scrie cîte o pagină pe zi. În nouă luni, cartea era gata! N-a fost nevoie decît de un mic efort susținut și eficient.

Pasul 6: treci la acțiune

O altă prietenă de-a mea îmi spunea odată: «în fiecare zi, sora mea nu face decît să vorbească de proiecte și visuri, însă în fiecare zi repetă aceeași rutină: serviciu, casă, masă, televizor, culcare.» Stînd acasă și trîncănind nu vei ajunge nicăieri. Dar dacă faci cîte un mic pas în fiecare zi, vei reuși la un

moment dat să realizezi tot ce ți-ai dorit - să cânți, să desenezi sau orice altceva. Micile eforturi susținute aduc cu timpul marile schimbări. Trecînd la acțiune îți vei schimba cu siguranță viața.

Nu aveam de gînd să las lucrurile la voia întîmplării. Stiam că trebuia să ies în arenă ca să se întîmple ceva, ca sa ma afirm în această lume. Nu te da în lături de la inițiative îndrăznești și înaintează mereu către scopurile de pe propria ta listă. Evident că asta înseamnă să renunți la confortul obisnuit pentru ați largi orizontul, însă rezultatele te vor răsplăti înșutit!

Începe prin ați descompune scopurile în mici pași succesivi concentrează-te asupra fiecăruia pe rînd. Iată pașii pe care iam urmat eu cu gîndul de a deveni creatoare de modă.

- învata design-ul vestimentar: tipare, drapaj, desen
- cercetează în amănunt piața vestimentară.
- angajează-te la o casă de modă ca asistent de designer.
- creează-ți propria linie.
- prezintă-ți creațiile unor magazine de primă mînă (miam făcut lista magazinelor)
- aratale editorilor revistelor de modă importante.

Pentru a realiza viitorul la care visezi, uită-te la lista de obiective în fiecare zi (poți încerca s-o lipești pe oglinda scrisă frumos, cu litere mari!) și îndeplinește mereu cîteva care te apropie de unul dintre scopuri. Întreabă-te "Ce urmează să fac astăzi?" Fă-ți rost de materialele necesare Cumpără-ți ghiduri, manuale, casetele și cărțile de învățat franceza fără profesor, înscrie-te la lecțiile de cîlărie.

Cumpără-ți echipamentul de gimnastică - ce mai aștepti? Nu îngădui nici un timp mort. Înaintează în fiecare zi cîte puțin și, într-un an sau doi, uitîndu-te înapoi, vei vedea cîte ai realizat multe. Vei vedea că ai învățat și că te-ai maturizat. Orice s-ar întîmpla, ești în cîștig. Chiar dacă încă ai atins scopurile, te vei afla deja la mare distanță de punctul de la care ai pornit. Iar călătoria va fi fost plăcută, deschizătoare de drumuri.

Pentru început, pune-ți muzica ta preferată, ca să te topire, apoi ia-ți un angajament: «Astăzi am să mă scutur f fi-am să fac primii pași spre o viață nouă.» În momentul în care vei începe să te ocupi de viața pe care ai, și ți-ai ales-o, te vei simți automat mai bine. Nu e posibilul - hrănește-te cu el!

Pasul 7: adună în jur oameni cu gîndire pozitivă

A fi nimeni altui decît tu însuși într-o lume care încearcă din răspuțeri, zi și nopțe, să te treacă la categoria «și ceilalți» înseamnă a duce cea mai cruntă luptă care îi este dată ființei umane -o luptă care nu încetează niciodată.

e. e. cummings

O dată ce ai căpătat încredere în propriile forțe, trebuie să te înconjuri de oameni care gîndesc ei înșiși pozitiv și sunt în stare să te ajute și să te încurajeze. Nu ai nevoie de pesimismul gratuit al familiei, prietenilor sau iubiților care nu cred în potențialul tău. Închipuiește-ți cît de mult ți-ar prii în aventura ta compania unor oameni optimiști. Ține minte că unii dintre

prietenii sau membrii familiei se vor simți amenințați de noua ta atitudine. Privindui, își vor da seama că nu progresează deloc în propria lor viață. Ideile noi și inițiativele tale presupun tot felul de schimbări, și asta poate fi de-a dreptul înspăimântător pentru cei neobișnuiți cu așa ceva. Ferește-te de sfaturile Conservatoare ale "bătrânilor" bine-intenționați. Se prea poate ca ei să nu creadă că-ți vei realiza visurile și, temerile că vei suferi în urma eșecului, să încerce să te facă să te răzgândești. Ascultă ce au de zis, însă încrede-te în vocea inimii tale. Alege ce ți se pare de luat în seamă din vorbele lor, dar întoarce-te întotdeauna la ceea ce ai decis în adâncul sufletului că este bine pentru tine însăși.

E greu să ignori astfel de voci negative pentru că am fost cu toții învățați să ținem cont de ce spun ceilalți. Așa că-i ascultăm și credem în pesimismul lor. Unele păreri pot fi justificate; însă multe altele îți pot tăia definitiv aripile. Astfel de reticențe dezvăluie cel mai adesea limitele celorlalți, și nu pe ale tale. Inadecvati sînt cei ce le rostesc, nu tu. Uită-te bine la oamenii din jurul tău. Te influențează negativ sau, dimpotrivă, îți oferă sfaturi pozitive și încurajare? Cu riscul să-i jignești, ar trebui să le spui: «Am hotărît să-mi schimb viața, așa că am nevoie de încredere și de ajutor.» Nu-i lăsa să-ți mutileze ideile și visurile. E greu să perseverezi pe un drum chiar și fără cei care-ți pun bețen roate. Nu le va fi pe plac, dar trebuie să fii tranșantă: «Ajutați-mă și priviți lucrurile cu optimism, fiindcă m-am hotărît să am de-a face doar cu astfel de oameni.» Și apoi vezi-ți de drumul tău. În cazul cel mai bun, își vor schimba părerile. Între timp, transformă scepticismul și pesimismul într-o sursă de inspirație. Arată-le ce poți!

Cînd am plecat din Toronto, bunica mea din partea tatălui (care de altminteri mi-e dragă și care mi-a vrut întotdeauna binele) s-a simțit obligată să mă avertizeze: «Te porți de parcă ai fi Alice în Țara minunilor. Dacă tu crezi că se va găsi cineva să-ți cumpere rochiile în New York, înseamnă că nu ești în toate mințile!» Peste patru ani, modelele mele apăreau pe copertele a șase ediții din Cosmopolitan și în vitrinele firmei Bergdorf Goodman de pe Fifth Avenue. Așa că iată răspunsul pe carel dau cîrcotașilor: «Dacă voi aveți impresia că nu sînteți în stare, nu înseamnă că eu n-am să reușesc!» I-am spus bunicii mele că dacă n-are încredere în mine voi înceta să-i mai povestesc ce am de gînd să fac. I-am explicat că aveam nevoie de toată puterea și încurajarea din lume ca să reușesc. Începînd cu acel moment, am avut parte de respectul și sprijinul ei. O iubeam, însă după ce i-am spus că nu-i accept pesimismul a învățat să-și păstreze pentru sine obiecțiile. În loc să mă priponească, m-a lăsat să-mi urmez liberă calea.

Ți-a spus vreodată cineva că nu ești tu buricul pămîntului? Ți s-a spus că nu e cazul să vrei luna de pe cer ori să-ți închipui că poți răsturna pămîntul? Refuză să-i crezi. Ține-te tare pe poziție și nu da voie nimănui (inclusiv ție însăși) să te oprească. Nu lăsa ca frica sau ideile altcuiva să te abată de la credința că ești o învingătoare. Dacă ții ascuns ceea ce vrei doar pentru că nu e pe placul familiei, prietenilor sau partenerului, nu te vei simți niciodată împlinită, într-o relație sănătoasă, oamenii se simt îndreptățiți să-și urmărească propriile scopuri. Nu te speria la gîndul că succesul tău îi va intimida pe cei din jur. Mai degrabă vor căuta să-ți fie în preajmă dacă ceea ce faci este interesant și neobișnuit. Evoluția e întotdeauna mai spectaculoasă decît stagnarea. Ridică-te deasupra evenimentelor și controlează-le. Îți stă în puteri!

Pasul 8: bucură-te de drumul pe care-l parcurgi

A te bucura de peisajul ce ți se oferă în fiecare moment al urcușului este la fel de important ca a ajunge în vîrf și a simți entuziasmul scopului atins. Trăiește-ți visul. Fii mîndră și fericită că faci ceea ce ai hotărît. Realizează bucuria simplei înaintări pe drumul propus. Nu amîna fericirea pentru momentul cînd scopul va fi atins.

Am auzit multe femei plîngîndu-se: «Am obosit de atîta muncă. Nu mai vreau decît să-mi găsesc un bărbat, să mă mărit și să mă așez la casa mea.» Pare o soluție logică, însă dacă acestor femei le-ar plăcea cu adevărat ceea ce fac nu s-ar mai simți obosite. S-ar trezi în fiecare dimineață cu sentimentul că viața merită trăită. În loc să aștepti bărbatul care să te scutească de muncă, găsește-ți o meserie care să te pasioneze. Sau măcar încearcă să afli care latură a meseriei tale te poate inspira. Rezistă impulsului de-a spune: «Doar n-o să m-apuc să-mi schimb meseria!» O ocupație de care ți-e silă și care nu-ți deschide nici o perspectivă nu te va duce nicăieri. Nu poți da ce ai mai bun făcînd ceva în care nu crezi. Și e o prostie să duci în spinare un lucru pe care-l urăști. Nu accepta o asemenea viață! Cine ți-a spus că te-ai născut ca să suferi?

Năzuințele tale cele mai adînci nu se pot realiza decît dacă îți urmărești - și îți îndeplinești - scopurile. Dacă nu-ți poți schimba meseria, asigură-te că îți umpli restul vieții cu lucruri pe care să le faci cu plăcere și care îți oferă satisfacții. Ne irosim prea mult timp - mai mult decît ar fi nevoie sau decît se așteaptă de la noi - întorcînd pe toate fețele obiecțiile celorlalți. Încearcă să menții un echilibru și nu lăsa ca o meserie neinteresantă să-ți strice bucuria vieții. Învață să trăiești și pentru altceva decît salariul lunar. Sentimentul că faci ceea ce-ți place este, în sine, o mare împlinire. Sufletul tău merită să fie hrănit.

Indiferent dacă ești singură sau ai o căsătorie fericită (ori nefericită), esențial este să te decizi asupra unei vieți și a unei meserii de care să te bucuri. Oricît de legată te simți de slujba sau de viața ta actuală, gîndește-te că ești doar la un pas de calea spre un țel incitant. De îndată ce vei reuși să dărîmi barierele mentale care te țin pe loc și vei face primii pași către ceva nou, îți vei descoperi tot felul de resurse pe care le ignori.

CE FACEM CU DIFICULTĂȚILE

Nimeni nu poate pretinde că totul va merge ca pe roate. M-am confruntat și eu cu o mulțime de opreliști. Au fost chiar momente cînd eram gata să renunț. Am depășit aceste momente de slăbiciune prin cîteva strategii pe care le voi prezenta mai jos ca cinci pași ajutători. Datorită lor am reușit să mă mențin în cursă și să înving dificultățile. A ști cum să înfrunți și să depășești obstacolele este, pînă la urmă, elementul fundamental în obținerea succesului. De multe ori opreliștile m-au adus, în final, mai aproape de țelul spre care pornisem. Mai presus de orice, nu uita că forța de care ai nevoie vine din tine însăși.

• Pasul I: schimbă-ți atitudinea.

Viața va fi întotdeauna plină de dificultăți. Poți da peste obstacole mărunte sau te poți izbi de probleme cît casa. Încearcă să privești atît zilele bune și fericite, cît și pe cele negre și frustrante ca pe niște simple lecții la școala vieții. Viața nu-și oprește cursul, iar problemele sînt parte a existenței

noastre de zi cu zi. E un lucru ce trebuie înțeles și acceptat. Vei vedea atunci în scopurile fixate un fel de piese de puzzle pe care trebuie să le aranjezi cum trebuie. Ideea de joc și de competiție transformă viața în ceva amuzant. Apar dificultăți? -nici o problemă! Așteaptă-le. Fii convinsă că le poți rezolva, schimba, adapta, depăși.

Nu-ți îngădui să rămii înțepenită într-o mentalitate de genul «biata de mine». Mulțumirea vine o dată cu abilitatea de-a trece peste hopuri cu ușurința cu care mergi pe drum drept. Salută neprevăzutul: «A, încă un hop; te așteptam, drăguțule!» Poți găsi deseori soluții doar păstrindu-ți calmul în mijlocul haosului. Cu o astfel de atitudine, nu vei mai spune: «Totul e împotriva mea», ci vei afirma cu mândrie: «Azi am avut cinci probleme. Am rezolvat patru, mâine mă voi ocupa de a cincea, iar asta mă va aduce și mai aproape de scopul meu.» Adevăratul succes înseamnă acumularea de mici victorii în înfruntările de zi cu zi.

Nu se știe cum, Joanei îi intrase în cap ideea că viața trebuie să fie cu scări. Inventă în fiecare săptămână câte o scuză pentru a-și imina fericirea. «De mi-ar veni transferul ăla odată! As scăpa și de slujba asta, și de toți nenorociții de la birou viața mi s-ar simplifica și aș fi și eu fericită.» Dar nimeri nu e scutit de probleme. Sînt și ele o parte a vieții noastre. «Dacă aș avea bani, aș fi fericită.» Și totuși, există mulți oameni bogați și nefericiți. «Dacă m-aș mărita, mi-ar fi mult mai bine.» Fals! Fericirea nu stă în obținerea de trăiri sau de persoane, ea vine din interior. Marea reușită de viață a Joanei nu au fost nici banii câștigați, nici binarul cu care s-a căsătorit, ci felul în care s-a maturizat să știut să învețe din experiențele ei.

Fiecare eșec ne învață mult mai mult decît succesele. Cînd încercam să-mi prezint rochiile în reviste, m-am izbit de reticențe.. Erau mii de creatori tineri și doar un spațiu limitat de prezentare grafică. Prietenii mei cumpărau și purtau hainele create de mine, așa că, dacă reușeam să-mi fac publicitate, eram sigură de succes. Nu aveam nici cea mai mică intenție să renunț; știam că aveam să răzlesc cumva. M-am interesat și am aflat că fotografiile aveau cuvînt greu de spus în luarea deciziilor, astfel că, după ce m-am lămurit ce tip de poze vor, hainele mele au apărut pe copertele revistelor. Orice greșală sau refuz îți desinde ochii. Dacă înțelegi ce nu e în regulă, înțelegi și ce ai de făcut.

• Pasul 2: concentrează-te asupra soluțiilor.

Niciodată nu vei rezolva ceva înainte de ceasul morții. E ca atunci cînd nu-ți găsești cheile: nu se poate să nu apară, așa că e inutil să intri în panică. În loc să-ți pierzi vremea acuzîndu-i pe alții sau plîngîndu-ți de milă, folosește-ți talentul și energia ca să găsești o soluție! Rezolvă problema. Altfel înseamnă că-ți lași viața la voia întîmplării. Dacă treci la fapte și îndepărtezi una cîte una piedicile din drum, poți rearanja lucrurile după voia ta. E posibil ca uneori mulțimea obstacolelor să te înspăimînte. Nu trebuie decît să le dai la o parte unul cîte unul: aici e tot secretul. Chiar dacă te temi, singurul mod de-a găsi o soluție este să-ți înfrunți problemele.

• Pasul 3: fii perseverentă.

Sînt perioade cînd viața seamănă cu o mlaștină. Nu se vede nici o fișie de pămînt, nu ai în jur decît șerpi și crocodili, n-ai sub picioare decît nisipuri mișcătoare care te trag la fund. În astfel de momente începi să-ți dezvolti ceea ce se numește «caracter». Nu renunța nici măcar cînd simți că nisipul e

pe cale să te înghită de tot. Încetul cu încetul, centimetru cu centimetru, îndreaptă-te către uscat. Chiar dacă nu-l vezi, imaginează-ți-l. Crede-mă, îți stă în puteri.

Mulți oameni talentați evită competiția. Poți sta foarte bine și tu în zona de siguranță, ferită de riscuri, departe de mlaștină, însă nu vei ajunge niciodată de partea cealaltă, pe pământ uscat, nu vei simți niciodată satisfacția și mândria împlinirii. Și, lucrul cel mai important, dacă nu treci prin vad și nu accepți provocarea, nu vei afla niciodată ce înseamnă să simți că poți realiza absolut orice îți pui în gând.

Cînd eram la liceu, îmi plăcea foarte tare să schiez și eram hotărîtă să particip la competiții. Am căzut de sute de ori și am ajuns să cred că nu aveam să intru niciodată în categoria celor mai buni schiori. Însă în loc să mă gîndesc la cît de talentați erau ceilalți, m-am concentrat asupra antrenamentelor de îmbunătățire a vitezei și tehnicii. A venit ziua întrecerilor regionale, unde m-aș fi bucurat măcar să fiu acceptată. Spre uimirea mea, m-am întors acasă cu o medalie de argint și una de bronz la două probe! Atunci cînd încerci doar să cîștigi, pierzi din vedere adevăratul scop: acela de a da tot ce ai mai bun în tine.

E firesc să-ți pierzi entuziasmul cînd treci printr-o încercare dificilă, însă nu trebuie să renunți la hotărîrea de a-ți atinge scopul. Cîteodată, cînd făceam progrese, mă simțeam fericită și încrezătoare. Alteori îmi pierdeam din curaj: mă simțeam leneșă, frustrată sau dezamăgită. Nu contează cum te simți de la o zi la alta. Singurul lucru important este să nu pierzi nici o clipă din vedere scopul. Poți să te abați de la un regim de slăbire cîteva zile, chiar și o săptămînă, dar dacă te ții de el pe termen lung pînă la urmă vei scăpa de kilogramele în plus. O nereușită de moment, sau chiar o sută, nu înseamnă eșec total. Eu îmi repet în fiecare dimineață ce am de făcut și asta mă motivează la fiecare pas. Spune-ți clar: «Astăzi mă ocup de X și de Y.» Oricît de multe probleme ai întîmpina, oricît de adîncă ar fi mlaștina, nu-ți lăsa inima și mintea să uite de visul cel mare.

Dacă înainte de a adormi te conectezi încă o dată la imaginea scopului tău, te vei simți mai aproape de el și îi vei acorda subconștientului timp să-l asimileze. Deseori atleții vizualizează fiecare mișcare a probei în noaptea de dinainte de concurs. În felul acesta, mintea lor poate absorbi la un alt nivel ceea ce trupul va executa a doua zi.

• **Pasul 4: fii curajoasă.**

Ceea ce pentru unii înseamnă succes nu este pentru alții decît un scurt popas. Imaginea-ză-ți o scară uriașă. Jos, pe pământ, toată lumea visează să atingă aceleași ținte. Unii nu ajung nici măcar pe prima treaptă. Sînt cei care visează, dar nu fac nici o mișcare. Alții se mulțumesc să atingă a doua sau a treia treaptă, însă nu aspiră nici un moment să urce mai sus. Cu cît ajungi mai sus pe scară, cu atît îți va fi mai ușor pentru că rămîn din ce în ce mai puțini concurenți. Încă și mai puțini au curajul sau încrederea de sine pentru a ajunge în vîrf. Închipuie-ți că tu însăși ești un astfel de concurent. Nu trebuie să te afli în fruntea unui grup întreg, trebuie numai să te îndemni pe tine însăși ca să ajungi din ce în ce mai sus.

Vei accepta provocarea de a-ți atinge potențialul maxim? Sau nu te va interesa așa ceva și vei rămîne pe loc? Vei avea de înfruntat situații dificile. Importantă este decizia de-a nu renunța. Mergi înainte! Urcă scara! Faptul că alții se opresc pe drum nu înseamnă că trebuie să faci și tu la fel. Cînd îmi

urmăresc ținta fără frică, simt cum crește viața în mine. Așa vei simți și tu.

• **Pasul 5: Iasă și destinului un cuvânt de spus.**

Uneori, oricât ne-am strădui să schimbăm o stare de fapt sau să rezolvăm o problemă, rezultatul nu este cel așteptat. Prietenul din liceu ne-a părăsit, nu am intrat la facultatea pe care ne-o doream, nu am fost angajați acolo unde speram. Fiecare alegere, fiecare eveniment schimbă câte puțin cursul vieții noastre. De câte ori nu ne-am uitat, peste ani, înapoi și am mulțumit cerului că s-a întâmplat așa și nu altfel? Altminteri n-am fi ajuns unde ne aflăm acum. Nu uita, e foarte posibil ca o forță mai înaltă - soarta sau destinul sau Dumnezeu - să intervină și să schimbe lucrurile după un plan pe care nu ți-e dat deocamdată să-l vezi. Adu-ți aminte de asta când viața ta își schimbă cursul sau alcătuirea. Uneori, pur și simplu nu este să fie. Altceva, la fel de bun sau infinit mai bun, poate apărea în loc. Oricât de greu de acceptat poate fi o întâmplare, ea se dovedește câteodată catalizatorul spre o viață mai plină de înțelese.

Nu uita

- relație de cuplu trebuie să te găsească stăpînă pe tine însati, puternică în forul tău interior, cu o viață fericită, cu prietenii proprii și scopuri bine definite.
- preia conducerea! învinge dificultățile - treci peste orice obstacol, scuză sau teamă care te-ar putea opri să-ți urmărești
- redu la tăcere orice voce sceptică, inclusiv pe cea care porție din tine însăși. Dacă alții nu reușesc nu înseamnă că trebuie să le împărtășești soarta.
- tinteste cât mai sus. Fă-ți planuri mari.

Merita să te dedici scopurilor tale. Te vei bucura astfel de ca de o călătorie incitantă, vei fi plină de energie, viața ți că avansezi și evoluezi

- scopurile pe care ți le impui trebuie să te ghideze, nu să te oboseasca
- Bucură-te de drumul spre împlinirea lor, dar nu uita sa cultivi prietenia cu cei pe care-i iubești.

Cel mai mare dar pe care-l poți oferi cuiva este propria ta fire.

Inconjoara-te de oameni împliniți pe care-i admiri: te vor sustine in propriile tale încercări.

Daca nu poți rezolva o problemă, acceptă înfrîngerea de moment și mergi mai departe.

Visurile tale merită tot efortul și nu-ți lipsește nimic pentru a se realiza. O data ce ți-ai construit propria viață, vei deveni persoană interesantă pentru orice bărbat.

CAPITOLUL II
ÎNDRĂZNEȘTE SĂ CREȘTI LĂUNTRIC

Trăim într-o lume materialistă, guvernată de principiile frumusetii. Pînă și dragostea a devenit un produs comercial. Primele de parfumuri și cosmetice, revistele, producătorii - toți vînd dragoste și sex. E din ce în ce mai greu de crezut că nu aparențele contează atunci cînd sîntem bombardate cu mesaje care ne spun că avem coapsele prea groase, sînii prea mici, tenul prea ridat, firul de păr prea subțire. Inundate cum sîntem de atîtea imagini ale perfecțiunii, nu e de mirare că ajungem să ne simțim neadaptate și să ne întrebăm cum vom atinge vreodată astfel de standarde.

Cu câțiva ani în urmă, o emisiune de știri anunța că fotografiile topmodelelor celebre erau prelucrate pe computer și subțiate cu câțiva centimetri înainte de-a apărea pe copertele revistelor și cataloagelor. Imaginile noastre despre frumusețe sînt atît de distorsionate, încît idealurile noastre se inspiră deseori din poze retușate.

Melanie se credea nu numai urită, ci și fragilă pe dinăuntru. Amintirile ei, mai ales anumite întâmplări problematice din copilărie, fuseseră îngropate, dar nu uitate definitiv. La timpul respectiv, problemele cu pricina o înspăimântaseră, o înfuriaseră sau o întristaseră peste măsură. Acum se simțea însă în siguranță, mulțumită că trecuse de perioada aceea grea. Protejată de climatul pe care și-l construise, îi mergea în sfîrșit bine. Viața părea să decurgă normal - pînă în clipa cînd l-a întîlnit pe Brian. Era un bărbat frumos, de succes, plin de tandrețe. Melanie se întreba prin ce îl atrăsese. A început să se preocupe pînă la obsesie de părul și hainele ei înainte de fiecare întîlnire. Pe măsură ce se deschidea iubirii, aspirind la o relație matură, sentimentele și fricile uitate ieșeau treptat la suprafață. Aflată încă sub influența întâmplărilor din trecut, a început să se prăbușească tocmai din cauza problemelor nerezolvate, incapabilă de o relație apropiată, intimă, s-a închis în sine, iar tortura emoțională n-a întîrziat să apară, înainte de a-și găsi un bărbat de treabă, trebuia să se cunoască pe sine însăși și să se elibereze de vechile răni și frustrări.

Pentru a-și schimba comportamentul cu care se obișnuise de atîta vreme, Melanie a trebuit să caute foarte adine în ea însăși. Pentru a simți o dragoste sănătoasă față de altul, a fost nevoie să se iubească și să se înțeleagă mai în-tîi pe sine. Abia atunci a reușitfeă aibă o relație în care să aducă, în loc de lipsuri și de temeri, încrederea în sine și în celălalt. Întrebîndu-se de ce ajunsese în stadiul în care se afla, concentrîndu-se apoi asupra schimbării, a izbutii încetul cu încetul să capete încredere. În loc să-și schimbe radical comportamentul, personalitatea sau înfățișarea de dragul lui Brian sau al altcuiva, a trebuit să-și găsească adevăratul sine de dragul ei înseși. Ne stă tuturor în puteri să descoperim în noi acele persoane minunate care putem și trebuie să fim.

Îndrăznește să crești lăuntric. Nici un parfum, nici o haină, nici o operație estetică, nici un ghid care te învață cum să-ți găsești și să păstrezi un bărbat nu te va ajuta dacă tu singură nu ești pregătită să devii un om întreg pe dinăuntru. Cel mai mare dar pe care ți-l poți oferi este să investești în tine însăși. Dacă ești mîndră de ceea ce ești, de ceea ce reprezînți, de capacitatea ta de-a iubi. de rolul pe care-l joci în viețile celor din jurul tău, îți va fi ușor să te iubești și să atragi interesul și admirația altora. Încrederea în sine este una dintre cele mai atractive calități ale unei femei, și ea provine dintr-o bună cunoaștere și prețuire a ceea ce ești.

Din păcate, multor femei le lipsește, asemenea Melaniei, încrederea în sine. Rămîn cu un bărbat doar din teama de-a nu fi singure. Unele chiar cred că nu merită un bărbat de treabă. Altele se tem să nu fie părăsite. Și lucrul cel mai rău este că atunci cînd îți lipsește respectul de sine sau un scop în viață, cînd ești slabă și vulnerabilă, atragi bărbați care vor vrea să te schimbe și să te controleze după placul lor. Dacă ai devenit mai puternică și nu mai cauți care să te «salveze», începi să ai alte pretenții, Descoperi ca te interesează un cu totul alt tip de bărbat Cei cinci pași simpli pe care-i propun mai jos te vor li autoanalizezi pentru a te înțelege și a te iubi pe tine insati. Voi continua cu cîteva «trucuri» folositoare pentru a deschide către alții. E un exercițiu dificil. La început să te gîndești: «Lasă, mă descurc eu și

fară asta!»dar nu te grăbi: o dată ce ai reușit să te cunoști și ai început daruiești, vei începe cu siguranță să te schimbi și să-ți scoti la lumină șinele cel bun.

Pasul 1: pune totul sub semnul întrebării

Chiar dacă vrei să te schimbi, e greu să-ți dai seama la început cum s-o faci. Incepe prin a pune totul sub semnul întrebării, chiar și convingerile care ți se păreau batute în cuie. De ce anume îți pasă cu adevărat? Ce fel de oameni îți plac? începe cu lucrurile esențiale. Ce anume faci? Ce te interesează? De ce? Ce prețuiești mai mult? (Dacă nu știi care îți sînt valorile, cum ai să le cauți în altcineva?) Care îți sînt reacțiile în fața celorlalți? De ce ai reacțiile respective? Dacă îți dai seama că ești mereu furioasă, încearcă să descoperi ce te înfurie de fapt. E o furie mai veche sau una nouă? Punîndu-ți aceste întrebări, începi să dai la o parte straturile în care s-au sedimentat părerile tale și ale altora și ajungi la adevărul pe care ți-l dă intuiția. O altă idee ar fi să scrii totul pe o foaie de hîrtie. Scrisul îți va potoli vîrtejul gîndurilor și te va ajuta să-ți sondezi mai bine sentimentele. În scris îți poți vărsa tot năduful. Pune-ți așadar aceste întrebări importante. De exemplu, de ce îi păsa Melaniei de felul în care arăta? De ce îi păsa de felul în care se îmbrăca? Ce spun aceste lucruri despre ea? Dar despre oamenii din anturajul ei? Cît de mult îți pasă ție de așa ceva? E mai important pentru tine decît ceea ce faci? Întreabă-te: dacă toți anii aceștia în care ți-ai construit anumite convingeri și te-ai lăsat influențată de alții ar fi șterși cu buretele, ce ar rămîne? Ce face cu adevărat parte din sufletul tău, care e rațiunea ta de a fi? Încetează să treci prin viață legată la ochi, fără să te întrebi asupra motivelor existenței tale. Melanie și-a dat seama că prietenii o iubeau indiferent cum arăta. Își tăcuse idei greșite despre ceea ce înseamnă frumusețe în ochii bărbaților. Numai după ce a înțeles asta a putut să-și vadă propria frumusețe.

Cît trăim, ceilalți ne spun cine sîntem în relație cu ei înșiși, dar de fapt sîntem mai mult decît poate vedea cineva. Nu sîntem doar copiii părinților noștri, prietenii prietenilor noștri, iubitele iubiților noștri. Nu sîntem doar reflecția celorlalți; dimpotrivă, o bună percepție a sinelui nu poate veni decît din interior, ceea ce nu putem realiza decît în timp și cu efort. Pînă la urmă, modul în care ne vedem pe noi înșine influențează în mare măsură modul în care ne văd ceilalți.

Shaw se întîlnea cu Carol de vreo lună. Într-o sîmbătă călduroasă, au plecat împreună cu cîțiva prieteni la o plimbare cu barca. Spre surprinderea lui Shaw, Carol nu-și adusese costumul de baie. Fascinat de personalitatea ei puternică, nu-i trecuse prin cap niciodată că fata era cam rotunjoară. Însă jena și nesiguranța ei, care au devenit cu-rind mai mult decît evidente, i-au făcut pe amîndoi să se simtă prost și i-au îndepărtat unul de celălalt. Felul în care Carol se percepea pe sine l-a tăcut pe Shaw să devină conștient de imperfecțiuni pe care nici nu le observase pînă atunci. Felul în care ne percepem pe noi înșine ne influențează în mare măsură și alegerile în materie de bărbați. O femeie nesigură pe sine va atrage cel mai adesea un bărbat care vrea să controleze tot. Dacă nu te autoevaluezi, e foarte posibil să te alegi cu bărbați nepotriviți, iar relațiile tale de cuplu nu-ți vor aduce decît suferință.

Pasul 2: recunoașteri defectele

Adevăratul defect este să ai defecte și să nu încercisă repara.

Al doilea pas către dezvoltarea personală este recunoașterea faptului că te poți schimba și poți evolua. Admite că nu ești perfectă. Ești încăpățînată? Repezita? Ești lipsită de resurse, posesivă, leneșă, înfumurată, iresponsabilă, egoistă, cicălitoare? Ești snoabă? Ai defecte, trebuie s-o accepții. Asta nu înseamnă că ești un om rău; înseamnă pur și simplu că unele aspecte ale caracterului sau personalității tale ar trebui îmbunătățite. Oamenii se tem să se vadă pe ei înșiși le e frică de schimbare. E normal să preferăm vechile, familiarele noastre tipare de comportament, chiar dacă ne fac rău. Poți spune: «Nu vreau să mă schimb și, dacă nu-ți place, treaba ta!» Da, poți inventa scuze și te poți duce singură de nas spunîndu-ți că ești în regulă așa cum ești. Poți chiar să crezi că oamenii ar trebui să te iubească pentru «adevărata» ta fire, cu tot ce înseamnă ea, și bune, și rele. Adevărul este că-ți pui singura bețe-n roate. O astfel de atitudine îți va opri dezvoltarea lăuntrică și o relație serioasă cu un bărbat va deveni cvasiimposibilă. Aceste tipare de comportament neproductive îi vor împiedica pe ceilalți să descopere ce este bun în tine. S-ar putea ca tot ce te desparte de «el» să fie cîteva asperități pe care le-ai putea șlefui.

Pasul 3:descoperă ce trebuie schimbat

Cu cît te deschizi și-ți largești sistemul de referință, cu atît vei crește lăuntric mai repede. Asta înseamnă să ieși din lumea în care trăiești. Descoperă acele lucruri asupra cărora trebuie să acționezi. Fii realistă. Cum te percepi pe tine însăși? Fă o listă cu lucrurile de care ești mulțumită și una cu cele care nu-ți sînt pe plac. Nu uita să treci și trăsăturile pe care ceilalți le văd în tine, chiar dacă tu nu le percepi. S-ar putea să fii șocată aflînd că alții te găsesc egoistă sau dominatoare, dar e important să-ți dai seama de ce cred asta. Apoi, pe altă coloană, notează calitățile către care aspiiri. E timpul să elimini trăsăturile negative care îți împiedică dezvoltarea și să te ocupi de trăsăturile pozitive trecute pe listă. De exemplu, în cazul celor care-și încalcă propriile dorințe și nevoi pentru a le satisface pe ale altora, un prim pas ar fi să treacă în coloana «aspirații» «recunoașterea și îndeplinirea propriilor nevoi».

Capacitatea de a te adapta, de a te schimba și de a crește lăuntric este esențială în dezvoltarea personală. Iată ce și-a spus Melanie: «M-am săturat de starea asta de lucruri și sînt hotărîtă să fac ceva ca s-o îmbunătățesc.» I-a trebuit curaj pentru a înfrunta realitatea și a-și examina defectele. Acesta a fost unul dintre acele momente cînd viitorul se clarifică și începe să capete formă. Catalizatorul care ne înlesnește creșterea lăuntrică diferă de la o persoană la alta. O schimbare riscantă de slujbă sau mutarea în alt oraș, întreruperea unei relații frustrante, închegarea unei prietenii în afara cercului familiar - toate acestea te scot din siguranța obișnuinței și te obligă să te privești cu ochi noi și cu seriozitate. Deseori alegerile de nuanță ne remodelează destinul: un act de bunăvoință, cîteva ore în plus petrecute asupra unui proiect, o pauză dedicată meditației, exercițiul fizic, hotărîrea de a ne înfrîna pornirile negative.

Află părerea celorlalți. Avem tendința să ne închidem în noi și să luptăm împotriva celor care ne amenință identitatea. Construim uriașe bariere psihologice în fața oamenilor care privesc în noi, dezvăluind

adevăruri incomode. Deseori, asemenea bariere de protecție nu fac decât să filtreze realitatea și să ne împiedice creșterea lăuntrică. Ideile nefamiliare care ne-ar pune în discuție sau ne-ar schimba identitatea ne produc teamă. Nu e prea confortabil să nu știi ce te așteaptă. Cei mai mulți oameni iau criticile drept dovadă că sînt niște ratați sau că nu sînt destul de iubiți - lucruri greu de acceptat. În realitate, te ții deoparte de contactul cu alții doar dacă nu-ți recunoști propriile slăbiciuni.

Conștiința de sine ajută la dezvoltarea încrederii în sine. A ști cum te văd ceilalți reprezintă o sursă de putere pentru creșterea lăuntrică și îți adîncește relația de cuplu. Prietenii sau iubiții te pot ajuta să descoperi ce e în tine dacă ești pregătită să vezi acele lucruri, să-ți luminezi părțile încă neexplorate, li știi deja pe cei care-ți vor spune adevărul: roagă-i să-ți pună pe hîrtie care sînt, în opinia lor, primele tale cinci calități și cele mai mari cinci slăbiciuni. Nu va fi prea ușor, căci unii vor crede că nu-i vei ierta dacă sînt sinceri pînă la capăt. Asigură-i pe cei care se codesc că faci un simplu exercițiu și că, orice ar scrie, nu te vei supăra. S-ar putea să constați, cu surprindere, cît de bucuroși sînt să te vadă în sfîrșit dornică să le ascuți reproșurile, îți va prinde bine să-i ascuți fără să-i contrazici și fără să ripostezi. Comparînd listele, vei găsi cu siguranță cîteva puncte comune. Nu uita, nu poți crește lăuntric fără să te cunoști, așa că rămîi deschisă la percepțiile celorlalți. O primă dovadă de tărie ar fi să le mulțumești acestor oameni.

O dată ce ai obținut listele, nu lăsa tristețea, descurajarea sau furia să-ți întunece mintea. Opniile acelea provin de la oameni care țin la tine - ele te vor ajuta să înflorești. Dacă prietenii îți spun că ești răsfățată, arogantă sau poate prea drăguță cu ceilalți și dacă nu înțelegi cum de te-au văzut în felul acesta, străduiește-te totuși să-i ascuți pînă la capăt. Mușcă-ți limba cînd îți vine să te aperi și să le dai replica. Rămîi deschisă la orice părere, primește orice opinie cu seninătate, în loc să te simți rușinată, atacată sau învinuită. Fii obiectivă. Nu uita: ai multe de învățat, iar cuvintele lor te vor ajuta. Doar cunoscîndu-ți slăbiciunile poți să evoluezi. Ți s-a întîmplat vreodată ca un prieten apropiat să-ți spună fără menajamente ceva de genul: «Ții totul pentru tine» sau «Ai mereu ceva de obiectat»? Astfel de vorbe ne iau adesea prin surprindere, căci par complet străine de propria percepție despre noi înșine. Dă atenție acestor observații! Ele te vor ghida spre calea cea bună. Dacă nu-ți fac plăcere, examinează-te cu sinceritate și încearcă să-ți schimbi comportamentul.

Dacă prietenii tăi nu-ți spun nimic despre tine nu înseamnă că nu-i deranjează anumite lucruri. Aceleași lucruri pot fi și cauzele pentru care unii bărbați nu se simt atrași de persoana ta. Am auzit de atîtea ori femei spunînd: «Ce n-aș da să-mi explice de ce m-a părăsit» sau «Aș fi vrut să-mi dau seama mai devreme ce-l deranjează - aș fi știut să rezolv lucrurile». Majoritatea bărbaților nu stau să ne explice ce nu le place. Își iau catrafusele și pleacă! Iată cum gîndește Bradley, un tînăr din Sud: «Nu vreau să ne luăm la ceartă și să-i rănesc orgoliul din pricina unor lucruri care oricum sînt greu de schimbat. Prefer să mă în-tîlnesc cu cineva fără astfel de defecte.»

Oricît ne-ar plăcea proasta părere a prietenilor noștri despre noi, trebuie să primim grija și înțelegerea lor ca pe un dar, nu ca pe o critică răutăcioasă. E mai bine să cîntărești acum diversele percepții ale celorlalți decît să tuferi mai tîrziu din dragoste. În clipa cînd înțelegi unde te afli, poți hotărî ce schimbări ai de făcut. Dacă ai încredere în bunele intenții ale prietenilor și rudelor tale, exercițiul acesta te va ajuta enorm. Curajul de-a porni pe calea dezvoltării personale nu poate duce decît la rezultate bune - o

știu din proprie experiență.

Pasul 4: ia o hotărîre

« Veniți aici, pe creastă », a zis el. Iar ei au răspuns: « Ne e frică. » « Veniți pe creastă », a zis ei. Și ei au venit. El i-a împins... iar ei au început să zboare.

Guillaume Apollinaire

Acum, cînd ți-ai făcut o listă a ta și ai aflat și părerea altora, a venit momentul să iei hotărîrea cea mare și să te apuci de treabă.

Capeteți surprinzător de multă putere cînd spui un lucru cu voce tare. Povestește-le prietenilor și rudelor în care ai încredere despre căutările și deciziile tale. Repetă-ți-le ție însăși, cu voce tare, scrie-le și pune foaia la capătul patului. De exemplu: « Am de gînd să-mi țin firea. Cînd simt că mi se urcă sîngele la cap, trag aer adînc în piept și-mi spun că nu folosește la nimic să mă las în voia furiei. Voi găsi o cale mai potrivită să-mi exprim sentimentele. » Fă un duș prelungit, du-te să vezi o comedie, relaxează-te într-un parc. Mîndrește-te cu progresele pe care le faci!

Va fi din ce în ce mai ușor, cu fiecare încercare. Iată un alt exemplu: « Voi spune ce am de spus. N-am să mai țin totul în mine. » Anne, o cunoștință de-a mea, a fost de-a dreptul șocată s-o audă pe prietena ei cea mai bună spunîndu-i cu nonșalanță că nu știe să-și deschidă inima. Și-a dat însă seama că prietena ei avea dreptate și a hotărît să se schimbe. « La început mi-a fost foarte greu; m-am cercetat și am văzut că originea problemei era sentimentul meu de nesiguranță. Acum, de fiecare dată cînd mă confrunt cu cîte o situație specială, îmi spun că persoanei din fața mea îi pasă de mine, că emoțiile mele pot fi împărtășite, că sînt în siguranță », spune Anne. « În scurtă vreme, m-am obișnuit, am ajuns să-mi deschid inima cu naturalețe: e ca arunci cînd înveți să-ți ții spatele drept, nu cocîrjat. »

Pasul 5: ținta ta este realitatea

Imaginația este mai importantă decît știința.

Albert Einstein

Orice lucru asupra căruia te concentrezi crește. Profită de acest efect! Trebuie să devii conștientă de felul în care acționează acel lucru în viața ta. Dacă te concentrezi asupra prietenilor, ele vor înflori. Dacă îți propui să-ți umpli viața de iubire și te concentrezi asupra acestui scop, viața îți va fi plină de iubire. Fii atentă: și gîndurile negative duc la rezultate negative - dacă te concentrezi asupra fricii, de exemplu, frica va crește. Mintea omenească poate efectiv să comunice un impuls și să accelereze mișcarea către o nouă realitate. Imaginează-te pe tine la modul optim, imaginează-ți bărbatul ideal, viața ideală. Ia-ți lista de țeluri și pune-o undeva deasupra patului. Cînd te cufunzi în somn, ia cu tine imaginea noului tău eu. În mintea ta, ai devenit deja acea persoană. Vizualizează-te peste cîteva ani și imaginează-ți starea de spirit pe care o vei avea atunci. Te va ajuta să te simți mai în largul tău și să-ți fie mai puțin teamă să acționezi. Pașii pe care îi ai de tăcut pentru a ajunge acolo se vor clarifica și ei. Cu cît practici mai des acest exercițiu, cu atît viziunea ta va căpăta contururi mai puternice.

Deschide-ți inima celorlalți...

Subestimăm deseori puterea pe care o atingere, un zîmbet, un cuvînt bun, o ureche binevoitoare, un compliment sincer sau cea mai mărunță dovadă de afecțiune o pot avea: puterea de a schimba cursul unei vieți.

Leo Buscaglia

Sentimentul că ai avut un rol pozitiv în viețile altora este cea mai mare răsplată din cîte există. Și totuși, e de mirare cît de ușor trec oamenii pe lîngă ocaziile de a-și ajuta semenii, chiar dacă le sînt prieteni sau rude. Mulți își văd doar de ale lor, gîndindu-se că, dînd altora, ei vor rămîne cu mai puțin. De fapt, lucrurile stau tocmai pe dos. Abătîndu-te doar cu puțin de la drumul tău, poți face un mare bine altuia, ceea ce te va îmbogăți la fel de mult și pe tine. O prietenă de-a mea a trebuit să stea în spital cîte-va săptămîni. Odată, cînd am mers s-o vizitez, la ea se afla o altă prietenă care călătorise 2000 de kilometri ca s-o vadă. M-a emoționat devotamentul ei și ne-am împrietenit imediat. Atmosfera de grijă și afecțiune s-a intensificat în momentul în care două persoane care nu se cunoșteau s-au întîlnit în camera de spital a prietenei lor comune și au devenit la rîndul lor prietene pe viață.

la-ți angajamentul de-a face în fiecare zi cîte un lucru bun, oricît ar fi de mărunț.

Răspunde chemării unui prieten, ajută un om amărit pe stradă, dedică puțin timp unei cauze nobile, rămîi după o petrecere ca să ajuți la spălatul vaselor, deschide ușa cuiva, invită pe cineva care ia masa singur să ți se alătore, oferă cuiva locul în autobuz sau în metrou, dă un telefon ca să ajuți pe cineva să obțină o slujbă, o locuință sau o întîlnire. Dacă poți să ajuți pe cineva, ajută-l! Satisfacțiunile aduse de această deschidere către ceilalți vor apărea în timp, dar vor fi nemăsurate. Cu cît ajuți mai mult, cu atît gestul tău va deveni mai firesc - și te vei simți minunat.

la-ți chiar astăzi angajamentul față de tine însăși că nu vei mai face comentarii negative și nu-i vei mai critica pe ceilalți. Iată cîteva moduri de a acționa.

Începe cu cei apropiați. Majoritatea oamenilor știu pe cine pot conta la nevoie. E normal ca atunci cînd nu ți-e bine să-i chemi pe cei care pot dăru și asculta. Începe să fii tu însăși o astfel de persoană cîștigînd încrederea prietenilor și rudelor.

Nici banii, nici succesul sau celebritatea în carieră nu ne pot răsplăti în aceeași măsură ca sentimentul că am schimbat în bine, cît de puțin, existența cuiva. Primul pas către a dăru mai mult este atenția: privește, ascultă și gîn-dește-te ce poți să faci pentru a-i ajuta pe cei la care ții.

Dacă nu știi cu ce să începi, încearcă să oferi și să împărtășești altora o bucurie proprie. Prietenei mele Runa îi place să gătească. Nu e treabă ușoară, și de cele mai multe ori ea se agită în timp ce ceilalți stau ia masă și se delectează cu bunătățile pe care le prepară. Bucuria ei vine din faptul că oamenii îi apreciază talentul. Nu-i de mirare că toată lumea se simte atrasă de natura ei generoasă!

Nu-i răni pe ceilalți și împotrivește-te celor care o fac. De cîte ori ți s-a întîmplat să ți se spună răutăți care te-au rănit? Te-a cam durut, nu-i așa? Dar ție ți s-a întîmplat să critici pe cineva și să-l vorbești pe la spate? De obicei nu ne gîndim deloc la consecințele pe termen lung ale cuvintelor și

taptelor noastre. S-o luăm ca exemplu pe Nancy. Pe scena socială a orașului New York, Nancy e vestită pentru limba ei ascutită și pentru rolul de gazetă de perete a bufelor. Își confecționează răutățile din diverse bârfe auzite ici și colo, și apoi lansează «noutăți» ca pe niște adevăruri de netăgăduit. De-a lungul anilor, am văzut multe reputații distruse de Nancy și alții ca ea. Nu uita, e o mare diferență între un fapt și un zvon. Trist este că, deși nimeni n-o poate suferi pe Nancy, toată lumea se poartă frumos cu ea. Fiecare se teme să nu devină următoarea victimă. Răspîndacii sînt la fel de periculoși ca și bîrfitorii. Dacă îți vezi de treabă și de propria viață, nu vei mai avea timp să distrugi viețile altora. Și dacă vrei să faci o faptă bună, împotrivește-te celor ca Nancy și spune-le în față că nu vrei să ai de-a face cu bârfele lor. O vorbă bătrînească zice că «răul e în floare cînd oamenii buni stau cu mîinile-n sin.»

Uneori și fetele de bună calitate le cîntă în strună celor care clevetesc doar ca să fie acceptate în gașcă și să se simtă «modeme». Nu împrumută stilul de viață sau sistemul de valori distorsionat al altora nici dacă pare cool. Atitudinea lumii din jur poate fi contagioasă. Dacă vrei să progresezi și să faci schimbări în viața ta, trebuie să te ferești de influențe nefaste. Numai oamenii care gîndesc pozitiv pot să te susțină

La scurt timp după ce m-am mutat la New York am auzit fără să vreau o femeie spunînd despre mine: «E așa de amabilă... ce-o fi urmărind?» E trist că semnele de prietenie sînt interpretate uneori drept oportunism. Fii atentă și sesizează cînd cineva de-abia introdus într-un grup vine în întîmpinarea celorlalți cu inima deschisă. Viața e și așa plină de provocări, obstacole și piedici. Fă un efort și ajută-i pe ceilalți să înainteze pe drumul vieții; nu căuta să-i rănești sau să le produci suferințe.

Rămîi deschisă. E nevoie de răbdare și de exercițiu pentru a reuși să te deschizi celor din jur. Nu e ușor să dai jos armura pe care ți-ai confecționat-o probabil în ani de zile, bucată cu bucată. Deși se poate să-ți dea un sentiment de siguranță, armura aceea te izolează de dragostea și căldura oamenilor de lîngă tine; iar pe ei îi împiedică să vadă că dedesubt se află o ființă umană adevărată. E normal să-ți ridici o barieră în jurul inimii după ce ai fost rănită, dezamăgită sau manipulată. Dar se prea poate ca foarte repede să te zidești de tot. Iar dacă cei cu care vei veni în contact mai tîrziu vor reuși să găsească breșe în zidul acela și rezultatul e încă o dezamăgire pentru tine, riști să rămîi ferecată pentru totdeauna.

E important să te protejezi, însă dacă ești exagerat de precaută îl vei îndepărta exact pe cel așteptat un bărbat dispus la o relație serioasă. Va avea el răbdarea să ajungă dincolo de zid pentru a te găsi?

Privește dincolo de măști. Pentru Jim, femeia ideală este înaltă, zveltă, cu picioare superbe și sîni mari. Pentru Paula, bărbatul ideal e bine făcut, înalt, brunet, frumos, bogat și are o mașină sport. Nu dragostea contează pentru Jim și Paula, ci măștile cu care pot juca o piesă. Au ajuns să depindă de etichete pentru a ști cine sînt. Jim se consi deră «investitorul de succes», iar Paula «tipa bine. Au uitat ce înseamnă o ființă umană adevărată, s-au identificat cu niște obiecte sau roluri. Paula se simte bine doar cînd arată bine; dacă Jim și-ar pierde slujba lui, siar pierde și identitatea. Paula nu este ceea ce îmbracă, iar Jim nu e masina pe care o conduce. Importante sînt calitățile și caracterul lor. Identitatea le e dată de ceea ce fac și de felul în care se simt atunci cînd nu-i privește nimeni. Are Paula inima bună

înțelegere, empatie, inteligență? Dar Jim? Măștie sunt amuzante, dar nu pot hrăni sufletul cuiva.

Se vorbește deseori despre «frumusețe incendiara» ajuns un fel de clișeu al revistelor de modă. Dar gîndestete la cei pe care-i admiri cel mai mult. Ce anume face speciali? Lookul și bunurile pe care le posedă ori cea ce simțt lăuntric? Cît de gras le e portofelul sau ce vezi în coșii și inimile lor? Doar calitățile cu care alegi să te îmbraci pe dinăuntru contează cu adevărat.

Nu disprețuiești bunele maniere. Cei ce se lasă antrenați de morișca vieții pretind că sînt prea ocupați ca să le pese de alții, prea ocupați ca să-și sune prietenii, ca să trimită un mesaj de mulțumire cuiva care le-a dat o mîină de ajutor neglijîndu-și propriile treburi. Ce să-și intimplat cu vechile norme de politețe? Nu erau deloc complicate: îți cereau în esență să mulțumești oricui îți iese în întîmpinare cu ceva.

Toată lumea, de la menajeră pînă la director trebuie să fie tratată civilizată și cu respect. Politețea este cu atît mai bine venită în marile orașe, unde își duc viața mările orașe cu un număr imens de oameni, simțîndu-se fie niște anonimi fie-mari personalități și scuizîndu-se mereu pentru nepolitetea, egoismul și lipsa lor de considerație. O persoană manierată este în primul rînd un om atent și grijuliu cu ceilalți.

E bine să nu uiți că felul în care te porți cu oamenii în viața de zi cu zi le poate schimba, fie și puțin, existența.

Nu realizăm cît de extinsă e puterea noastră și cît bine pot face cuvintele sau gesturile amabile. La fel, un comportament grosolan poate produce mai mult rău decît ne imaginăm. Dacă îți percepi aptitudinea de a influența pozitiv viața oamenilor, orice întîlnire cu un străin va căpăta sens. Te vei putea apropia de oricine cu dezinvoltură, nu cu frică. Desigur, nu poți mulțumi pe toată lumea, dar nu te costă nimic să te porți cu respect și atenție, să fii politicoasă și să aplici normele de bună-cuviință.

Dăruiește celor care dăruiesc. Într-o lume ideală, am dăruia cu toții din simpla bucurie de a dăruia. În lumea reală totuși, oricît de mulți ar fi cei care dăruiesc, vor exista întotdeauna oameni care nu știu decît să ia. Vine un moment cînd cei care dăruiesc, după ce-au dat totul celor care iau, ajung să se întrebe: «Sînt întotdeauna gata să-i ajut pe alții; oare de ce pe mine nu mă ajută nimeni?» A dăruia cu mărinimie înseamnă să nu aștepti nimic în schimb, dar cînd continuăm să dăruim celor care nu fac decît să ia, cu asta ne alegem pînă la urmă - cu nimic. Așa că învață să dăruiești celor care sînt gata și ei să dăruiască. Cei care dăruiesc merită să se simtă răsplătiți cu aprecierea, dragostea și ajutorul altora. E timpul curățeniei de primăvară: uită-te în agendă și încercuiește cu roșu numele oamenilor care sînt în stare să întească un serviciu, care ar veni să te viziteze dacă ai fi în spital, pe care poți conta. Canali-zează-ți bucuria de a dăruia către cei capabili să te trateze la fel.

O prietenă îmi spunea odată: «Sînt prea drăguță și toată lumea mă calcă-n picioare.» I-am răspuns: «Nu, nu ești prea drăguță. Numai că ești drăguță cu cine nu trebuie!» Deseori legăm prietenii la întîmplare - la școală, prin vecini, la birou. Anumite locuri sau situații ne-au adus la un loc cu alți oameni. Nu alegem prietenii după cît de inimoși și de binevoite sînt. Cîți dintre prietenii aceștia de circumstanță nu sînt între cei care iau și atît? Majoritatea sînt cinici, neîncredători, suspicioși. Așa cum se zice, nu i-ar mai

sătura Diirinezeu. Și de cele mai multe ori se poartă de parcă totu. i s-ar cuveni. Dar exemplul nostru ar trebui să rămână ce are dăruiesc. Apreciază-i, recunoaștere meritul și să sprâm că vei deveni și tu ca ei.

Ingăduiește-le și atora să-ți dăruiască. Kim, mereu atentă și generoasă, s: teme de alte naturi mărinimoase. Se bucură să împartă :omplimente și cadouri, să-și ofere energia și înțelegere., însă nu-i place să primească aceleași daruri. Speriată ^ intimitatea de care e nevoie într-o dragoste adevărată, km o evită cu totul, atașându-se doar de profitori. în felul a.sta poate întotdeauna să-ți explice de ce nu reușește să îndrăgostească. Dar realitatea este că nu e pregătită perru o relație adevărată. Dacă ești o natură generoasă, într.ubă-te dacă nu cumva dăm iești doar celor care iau, ferindi.-e astfel inconștient de o relație adevărată.

Cînd dragostea e dăruită în mod egal de cei doi parteneri, nivelul emoțional pe care-l poți atinge e mult mai ridicat. Dăruind celor are dăruiesc, știi cu siguranță că bunăvoința ta primește ir. răspuns pe măsură. Ei vor fi acolo cînd vei avea nevoie de ei. O dată ce ai simțit gustul unei astfel de relații, vor mai veni și altele. Oricine are dreptul la un partener și la primeni capabili să ofere în timp ce primesc.

Indrăznește să-ți pese. Cînd eram în India, multă lume mă certa pentru că dijeam de pomană copiilor înfometați de pe stradă. «îi încurajezi să cerșească, îmi spuneau. Dacă-i dai unuia, te pomenești cu încă zece, așa că n-are nici un rost!» E incredibil ce scuze inventează oamenii ca să nu se simtă vinovați! Faptul că recurg la astfel de pretexte vane pentru a se feri să aibă grijă de semenii lor mi se pare înspăimîntător. N-ar fi mai bine ca arunci (cînd intilnesti un nevoiaș să-i dai o mîină de ajutor în loc să inventezi scuze? Te poți transforma într-un om care dăruiește, cineva care răspunde nevoii altuia și totodată se implică, anticipînd situațiile în care se poate face util. în momente de criză, orice ființă umană se îndreaptă către cei care dăruiesc, către cei gata să-și suflece mîinecile și să ne ajute să ieșim la liman. Cînd va începe să-ți pese de ceilalți și vei ști să le ieși în întîmpinare, vei fi uimită văzînd cîți vor răspunde cu aceeași monedă. Și viața ta, și viețile lor se vor îmbogăți.

Cred că nu putem iubi pe cineva anume dacă nu sîn-tem în stare să iubim oamenii în general. Cu alte cuvinte, pînă nu-i vom privi pe străini ca pe niște ființe umane reale, cu sentimente care trebuie protejate, nu vom putea iubi cu adevărat pe nimeni. Fără empatie și bunăvoință pentru semenii noștri nu ne putem deschide unei iubiri sănătoase și fericite pentru un anumit bărbat. Bunele sentimente față de cineva complet străin se nasc în același loc de unde izvorăsc afecțiunea și grija pentru cei apropiați.

Poți cîștiga atît de mult deschizîndu-ți inima! Spune unei femei în vîrstă cît de bine arată. Lasă pe altcineva să treacă înainte. Laudă grădina, copilul sau pălăria cuiva. Cumpără ceva de mîncare unui copil al străzii. Ajută-l pe cel ce pare în suferință măcar cu un zîmbet sau cu o vorbă bună.

Nu UITA

- Dă-ți seama cine ești și hotărăște ce vrei să schimbi în felul tău de a fi.
- Folosește părerile celor apropiați - sînt o sursă de informație la îndemîină și foarte puțin utilizată.
- Schimbă un pic existența celorlalți prin grija, deschiderea și dragostea pe care le-o arăți.
- Colaborează cu cei din jur. Ne aflăm cu toții pe aceeași corabie.

- Caută asemănările cu ceilalți, nu deosebiri.
- Fii umană. Vei fi imediat răsplătită!

CAPITOLUL III CULTIVĂ-ȚI PRIETENIILE

Cel puțin jumătate din fericirea de pe lume se datorează prieteniei.

Aristotel

Prietenia între femei e spațiul privilegiat în care ne putem împărtăși sentimentele fără a ne simți amenințate. Să fim sincere: e normal ca mulți dintre cei care contează pentru noi să nu ne suporte destăinuirile nesfârșite în legătură cu vechii iubiți, relațiile actuale sau fanteziile pentru viitor. Sînt lucruri pe care nu le vei împărtăși decît celor mai bune prietene ale tale. Nu subestima importanța unei rețele solide de relații feminine care să te susțină la nevoie. Astfel de legături emoționale și spirituale puternice pot dura o viață întreagă. Prietenele pot juca și rolul de aliați strategici în întîlnirea cu bărbatul visurilor tale. Cînd te distrezi împreună cu ele undeva în oraș, poți foarte bine să întîl-nești și alte persoane interesante.

Multe dintre noi sperăm ca «bărbatul ideal» să ne facă fericite în toate privințele. Dar o asemenea speranță conduce adesea la dezamăgire. Cu cît ai mai mulți prieteni -femei și bărbați -, cu atît îți întărești și îmbogățești relația de cuplu.

Există o vorbă înțeleaptă: «*Din prima secundă, prietenii vor ști ce te doare mai bine decît vor reuși cunoștin țele într-o mie de ani.*» Ne deschidem inima și mintea doar prietenilor. Ne leagă respectul reciproc, dragostea, compasiunea, întrajutorarea. Prietenii noștri buni ne cunosc și ne acceptă așa cum sîntem. Datorită lor ne vedem slăbiciunile și la căldura afecțiunii lor putem crește lăuntric.

Deși prietenia oferă atîtea avantaje, e incredibil cît de mulți oameni nu știu să fie buni prieteni ori să cultive o prietenie. Cele zece principii care urmează m-au ajutat să-mi formez o puternică rețea de prieteni într-un oraș unde la început nu cunoșteam pe nimeni.

Găsește-ți timp

Organizează întîlniri regulate. Momentele plăcute pe-trecute împreună sudează relațiile și-i fac pe oameni să simtă cît de mult ții la ei. Nu uita, dragostea nu e doar sentiment, e și acțiune. Străduiește te să oferi timp și energie prietenilor tăi, bărbați și femei, și fii mereu la curent cu ce li se întîmplă. Îți vei menține astfel o perspectivă sănătoasă asupra propriei vieți. Credem de obicei că e de preferat să ne întîlnim separat cu fiecare dintre prietenii noștri, însă eu mi-am dat seamă că întîlnirile cu mai mulți prieteni, o dată pe lună, sînt o modalitate extrem de eficientă de a cultiva prietenia. Să nu-ți lipsească adresele de e-mail ale prietenilor tăi. «Cu un singur gest, le poți trimite noutăți, sau invitații sau gînduri personale» Scribe o scrisoare unei persoane că prietenia ei e prețioasă.

Tine-te de cuvînt

Dacă promiți să vii undeva sau să faci ceva, nu-ți dezamăgi prietenii. Cuvîntul ținut dă măsura caracterului tău. Dacă ceilalți nu se pot bizui pe tine, nu ești o prietenă bună. Același lucru se aplică la păstrarea secretelor.

Dacă cine-Va are atîta încredere în tine încît să-ți încredințeze un secret, nu-i înșela așteptările. Incercînd zi de zi să nu-ți calci Cuvîntul dat, indiferent despre ce mărunțiș e vorba, vei căpăta un sentiment de integritate care va intra în rezonanță cu oricine vii în contact.

Ajutați-vă între voi

Am făcut în așa fel ca toți prietenii mei să se cunoască între ei. S-a format astfel un grup de oameni speciali, gata să se ajute unii pe alții, care a însemnat mult pentru dezvoltarea mea ulterioară. Lor le puteam dezvălui dorințele și ambițiile mele cele mai mari, visurile mele - ceea ce m-a ajutat să-mi urmăresc cu și mai multă energie scopurile. Ne încurajam unii pe alții și ne-am promis să ne susținem reciproc astfel ca fiecare să reușească. Intrea-bă-te ce poți face pentru a da o mîină de ajutor prietenilor tăi - și treci imediat la fapte.

Prietenii între femei nu sînt doar valoroase în sine, ci și foarte utile, mai ales cînd e vorba de posibile legături. O dată ce ai găsit un bărbat care-ți place, prietenele tale pot avea o mare influență asupra relației. Iată ce mi-a spus mie odată un bărbat despre o prietenă de-a mea: «Am fost foarte impresionat văzînd cît de mult o iubea toată lumea. M-am simțit norocos să fiu cu o femeie pe care atîția oameni o considerau minunată.» Un cuvînt bun despre o prietenă birfitoare oferi un atu în ochii altorav așa că nu ezita să-i spui.

Nu te lua la întrecere

Povestea unui prieten de-al meu e un bun exemplu de solidaritate feminină: «Am cunoscut-o pe Ann, o fată grozavă, la un bar. Nu știam atunci că ea era pe punctul să se împace, după o ceartă serioasă, cu iubitul ei, cu care era împreună de doi ani. Atracția funcționa între noi, însă picasem la momentul nepotrivit. M-a invitat la o petrecere, unde am schimbat cîteva cuvinte cu Jane, colega ei de cameră, o fată nu mai puțin interesantă. Ziua următoare am sunat-o pe Ann să-i mulțumesc, și atunci mi-a spus cum stăteau lucrurile cu ea și m-a întrebat dacă n-aș vrea să mă întîlnesc cu colega ei de cameră, care mă plăcuse. Așa că am început o relație cu Jane...» Cele mai multe fete în situația lui Ann ar încerca să-l țină de rezervă pe noul pretendent, că nu se știe niciodată. Nu le-ar trece prin cap să-i aranjeze o întîlnire cu o prietenă de-a lor. Ann s-a dovedit însă nu numai o bună prietenă, ci și o adevărată doamnă. Nu te bate pe bărbați cu prietenele tale. Nu fi o femeie «rechin». Sînt bărbați cu duimul pe iume și nici unul nu

Nu-ți neglija prietenele cînd iubești

Prietenii sînt prețioase. Nu-ți neglija prietenele doar pentru că ai întîlnit pe cineva. Cînd un nou iubit îți acaparează tot timpul și atenția, e normal ca prietenele tale apropiate să se simtă trădate. Evită o astfel de situație spu-! nîndu-le că ai nevoie de cîteva luni pentru a te acomoda cu noua relație, că îți trebuie timp ca să-l cunoști. Expli-că-le totul și asigură-le că prietenia lor este la fel de importantă pentru tine și că situația actuală este doar temporară. Spune-te că nu vrei ca noua ta relație să vă strice prietenia și roagă-le să aibă puțină răbdare cu tine. Fii sinceră și directă cu ele, asigură-le de afecțiunea ta. Bărbații vin și pleacă, dar prietenele trebuie să rămîină lîngă tine mereu.

Prezintă-l prietenelor tale. Dacă se înțelege cu ele, relația va merge și

mai bine. Nu sta agățată de el. Dă-i libertatea să se apropie în felul lui de cei care-ți sînt dragi. E bine să ne ascultăm instinctul, dar nu trebuie neglijate nici sentimentele celor apropiați. Dacă nici una dintre prietenele tale nu este de acord cu relația ta, ascultă ce au și ele de zis. De cîte ori n-am spus sau n-am auzit cuvinte de genul: «Aveai dreptate să-l vorbești de rău pe nenorocitul ăla!» Se știe că dragostea e oarbă; prietenii te pot ajuta să deschizi ochii.

Adu-ți aminte de zilele de naștere

Află care sînt zilele de naștere ale tuturor prietenilor tăi și notează-ți-le într-un carnet. La începutul fiecărui an, marchează-le în calendar. Pare un nimic, dar e mare lucru să le arăți celorlalți că te gîndești la ei. În loc să dai bani pe tot felul de fleacuri, încearcă să afli ce și-ar dori cei dragi și caută din vreme acele lucruri.

Fii sinceră

Cînd te întreabă o prietenă dacă rochia ei arată bine, nu te teme să-i spui exact ceea ce crezi. Spune-i, de exemplu: «Știi că țin la tine și ca te respect mult. Nu te avantajează de loc rochia asta.» Și spune înainte să plecați de-acasă, nu în timpul petrecerii!") Prietenele le vor ști să-ți aprecieze sinceritatea dacă simt că e bine intenționată. La urma urmelor, dacă prietenii nu-ți spun aievărul, cine s-o facă? Nu te abține de la comentarii constructive atunci cînd crezi că e cazul. Numai să k taci cu dragoste. Vorbele directe și sincere n-au cum să fîcă rău atîta vreme cît ești pregătită să ți se răspundă: «>tii ce? Eu mă plac așa cum sînt!» Fii gata să-ți iubești prietenii cu defecte cu tot. Mai presus de orice, fii delicată cu ei și acceptă-le și lor sinceritatea. Sinceritatea pre-sipune și exprimarea iubirii. Spune-le că le iubești, arată-le cît sînt de importanți, bucură-te împreună cu ei.

Fii alături de ei

Sarah trecea printr-o perioadă dificilă. Își pierduse slujba și iubitul în aceeași lună. A început să evite pe toată lumea. I-am spus cît se poate de clar că nu-mi este indifere-tă starea ei și că îi stau alături orice s-ar întîmpla. Tot spviiîndu-i astfel de lucruri, singurătatea și îndoielile ei au făcut loc treptat încrederii și speranței. Mi-a spus că încercase să ie vorbească unor prieteni despre necazurile ei, însa ei nu luaseră lucrurile în serios. «Asta mi-a făcut și mat rău.» De fapt, ea avea nevoie de cineva cu care să stea de vorbă, care s-o asculte cu răbdare și înțelegere, care să-i destăinuie propriile experiențe.

Nu știi niciodată cînd te poți trezi în situația lui Sarah - tînjind să ai o prietenă care să-ți dăruiască toată atenția, înțelegerea și dragostea. A fi alături de un prieten la nevoie sudează atît de puternic o legătură, încît o transformă adesea într-o prietenie pe viață. Nimic nu e mai liniștitor decît gîndul că ai un prieten care te va susține în momentele grele și îți va lumina și mai mult momentele bune

Nu fi părătitoare

Cînd doi prieteni se ceartă, fiecare și-ar dori pe cineva de partea lui pentru a-i legitima punctul de vedere. Nu ajută la nimic să înclini balanța preferinței într-o parte sau în alta. Dacă pui paie peste foc cu replici de genul: 'Muîreptate, e un tîmpit!», nu faci decît să înrăutățești situația. Mai bine spune-le că ții Ja amîndoi, după care vino cu o contribuție pozitivă, ajutîndu-i să-și schimbe din interior poziția și astfel să rezolve conflictul. Deși

oamenii apreciază judecățile oneste, le vor accepta mai ușor dacă faci uz de diplomatie. Altminteri e posibil să se încapățâ-neze, siguri de dreptatea lor, și să nu se rezolve nimic.

Reprimă-ți mândria

Uneori, lipsa de comunicare, egoismul, imaturitatea, încapățînarea sau chiar meschinăria pot distruge o prietenie. E întotdeauna mai bine să-ți reprimi mândria decât să pierzi un prieten. Ce-ar fi să dai un semn de viață amicului sau rudei cu care te-ai certat. Spune-le că ți-ai dat seama că ai nevoie de ei. Fii sinceră. Oricît de greu ti-ar fi să înnoiești legătura, satisfacțiile pe care le vei obține sînt mult mai mari decît aceea de-a rămîne convinsă că ai avut dreptate. E mai ușor să menții o relație decît să o refaci.

Acum, cînd te-ai lămurit ce ai de făcut cu viața ta personală, putem trece la partea a doua, unde vom vorbi despre bărbatul potrivit și cum poți să-l găsești.

Nu uita

- Prietenii sînt stîlpii de sprijin ai vieților noastre. Poartă-te bine cu ei. .
- Dedică o parte din timpul tău ca să-ți ajuți prietenii ca să-și atingă propriile țeluri.
- Lucrează la imaginea prietenilor tăi: prezintă-i celorlalți într-o lumină cît mai bună.
- E simplu: dacă vrei să ai un prieten, comportă-te ca un prieten.

Partea a doua

...pe urmă un bărbat

CAPITOL I

ÎNVAȚĂ ARTA DE A CITI OAMENII

Dacă pînă acum te-ai înșelat în privința oamenilor, nu fi dezamăgită. Tuturor ni se întîmplă. Învățînd să «citești» oamenii, alegerile tale vor fi mai bune pe viitor. Iar ca să citești oamenii cum trebuie, e bine să-ți folosești simțul de observație oriunde ai fi. Cu cît vei fi mai capabilă să vezi și să înțelegi, cu atît vei fi mai sigură pe tine și mai în largul tău în relațiile cu

necunoscuții sau în situații neprevăzute.

Primul pas este să privești mai atent înjur, iată un exemplu: mă plimbam pe Fifth Avenue. În fața mea am observat un bătrîn orb, iar în fața lui, un semn care avertiza: «Atenție! Groapă de zece metri!» Era ora prînzului, așa că muncitorii pleaseră. Nu exista nici o barieră, doar un avertizor imens de neon și o bandă reflectorizantă care încercuia zona periculoasă. Orbul se îndrepta direct spre groapă. Zeci de oameni de afaceri bine îmbrăcați treceau pe lîngă el înainte și înapoi. Orbul mergea încet, așa că am încetinit și eu pasul ca să urmăresc scena. Nu vedea chiar nimeni că omul acela mergea drept spre groapă? Înainte să se întîmple vreo nenorocire, l-am apucat de mîne-că și l-am tras la o parte. Chiar așa de absorbiți de gîndurile lor sînt oamenii încît să nu le pese de un orb aflat la un pas de o tragedie? Nu-mi venea să cred. Mulți oameni pur și simplu nu-și dau seama ce se întîmplă în jurul lor. Acești oameni nu se uită înjur ca să-și caute un partener, un meten sau o slujbă potrivită - se mulțumesc cu ce le e cat și îngroașă rîndurile «orbilor ambulanți». Astfel fte oa-~eni trăiesc, dar nu trăiesc conștient.

În cartea aceasta încerc să te învăț cum îți poți regăsi forța de a-ți construi o viață care să te facă fericita- o viața în care să fii conștientă de ce se întîmplă în jur. Primul pas către o mai bună receptivitate este să renunți la concentrarea asupra propriei persoane și să privești dincolo de tine. Studiază oamenii cu care vii în contact. Pînă cînd nu vei învăța să vezi pe toată lumea, nu vei putea sâ-l vezi nici pe cel din fața ta.

O bună stăpînire a artei de a citi oamenii te va ajuta enorm nu numai în viața sentimentală, ci în orice situație. Vei fi mai conștientă de sentimentele oamenilor și de trăsăturile personalității lor, ca și de felul în care te văd ceilalți. Iată cum poți deveni un bun «cititor» de oameni.

Studiază oamenii

Cu cît îți vei întări simțul de observație mai mult, cu atît vei descifra mai bine caracterul unui necunoscut. Obişnuiește-te să studiezi oamenii. Fie că ești în autobuz, la o petrecere sau la cumpărături, propune-ți să-i observi pe cei din jur. Încearcă să-ți folosești toate căile senzoriale, nu numai mintea. Concentrează-ți toate simțurile asupra lor. Văzul: Ce transmite limbajul corpului lor? Cum se mișcă? Indică mersul lor încredere în sine, agresivitate, timiditate? Au cumva umerii ridicați și încordați? Se vede ceva care să sugereze cum sînt pe dinăuntru? Auzul: Ce-ți spune tonul vocii lor? Ce reacție ai la felul lor de a vorbi?

Atingerea: Sînt blînzi sau duri? Radiază căldură și afecțiune?

Studiind oameni necunoscuți, te poți antrena să percepi «tabloul global» și ajungi să vezi lucruri pe care nu te-ai fi gîndit vreodată că le poți observa de la prima privire. Lumea e plină de informații care ne scapă. Cu puțin antrenament, ajungi la un nivel mai înalt de conștientă și în fața ochilor tăi se deschide o perspectivă neașteptată.

Ochii sînt ferestrele sufletului

Se pot afla multe despre un om dacă îi privești cu atenție ochii. Trebuie numai să înveți cum și ce anume să cauți, și apoi să exersezi puțin. Nu te feri să privești oamenii drept în ochi. Învățînd cum să descifrezi ochii, vei ști mai multe despre viață.

Data viitoare cînd vei privi ochii cuiva, pune-ți următoarele întrebări: Par deschiși și prietenoși sau introvertiți și bănuitori? Sînt capabili să intre cu

adevărat în contact cu privirea ta? Te analizează și ei pe tine? Se poate citi emoția în ei? Vezi durere, bucurie, frică, înțelegere, forță, încredere, vulnerabilitate? La un moment dat vei putea să treci dincolo de suprafață și să percepi anumite trăsături de caracter doar privind ochii cuiva. Îți vei da seama dacă o persoană este retrasă, suspicioasă, precaută sau deschisă, dispusă să aibă încredere și să intre în relație cu ceilalți.

Nu uita că ochii sînt cu atît mai greu de descifrat cu cît sînt mai închiși la culoare. De asemenea, e mult mai ușor să citești ochii cuiva dacă sînt luminați din față. E ca atunci cînd înveți o limbă străină: înveți dacă exersezi îndeajuns. Cu răbdare, vei descoperi o mulțime de informații ascunse sub pojghița de suprafață. Îți vînd un pont: pupilele ni se măresc atunci cînd ceea ce vedem ne place.

Ferește-te de idei preconcepute

Experiența ta de viață te poate ajuta să-i judeci pe alții, dar te poate și împiedica să vezi bine. Ajungi astfel să pui etichete și să încadrezi totul în categorii: «Persoana asta trebuie să fie așa, știu din proprie experiență.» Evident, nu toți oamenii pe care îi vei cunoaște vor fi buni și generoși. Ai dreptul să alegi. Însă nu e cazul să faci presupuneri pripite și discutabile. E important să fii conștientă de propriile tale prejudecăți. Cu cît vei fi mai capabilă să lași deoparte ideile preconcepute și să accepți felul de a gândi al altora, cu atît îți va fi mai ușor să citești oamenii. Dacă, să zicem, te-ai întîlnit cu un avocat certăreț și dominator, nu trebuie să-ți juri că n-o să mai accepți în viața ta întîlnirile cu bărbați avînd aceeași profesie.

Pîna și cea mai minoră prejudecată poate submina o relație, așa că fii tot timpul atentă pe ce baze îi judeci pe alții. Fiecare persoană nou cunoscută merită o șansă. Asta înseamnă să te întrebi permanent dacă procedezi corect și să nu formulezi judecăți definitive.

Fii empatică

Încearcă să vezi persoana dinăuntru necunoscutului. Caută punctele asemănătoare, nu diferențele. A fi empatic înseamnă să te imaginezi în locul cuiva și să încerci să simți ce simte acea ființă umană. Atunci cînd întîlnești oameni pentru prima dată, adu-ți aminte că și ei, ca și tine, sînt produsul mediului în care trăiesc. Încearcă să vezi cu inima și să auzi cu ochii. Nu știi ce-i face ceea ce sînt. Nu știi dacă n-au avut o zi proastă, dacă n-au fost dați afară de la serviciu cu o săptămînă în urmă, dacă n-au avut o copilărie nefericită. Nu știi dacă nu cumva trec printr-o perioadă cumplită a vieții lor, din cine știe ce motiv. Poale că fac eforturi supraomenești, date fiind circumstanțele. Nu ești în poziția să-i judeci pe cei care par nefericiți sau furioși. Bineînțeles că poți alege să nu ai de-a face cu astfel de oameni. Unii se schimbă în bine, învățînd empatia. Mii se prăbușesc în amărăciune și în crîncenare. Oricum fi, nu uita că reacția lor a fost provocată de un anumit fpt sau o anumită alegere, așa cum și a ta a fost provocată de o alegere lăuntrică.

Caută indicii privind personalitatea

Voi enumera în continuare cîteva tipuri de caractere. Sigur că nimeni nu se va încadra perfect într-o categorie sau alta, însă ele te vor ajuta să recunoști anumite trăsături și/sau tendințe ale celor din jur și ale propriei persoane. Vei înțelege mai bine și motivele atracției între oameni, 2 adică de

ce două tipuri se potrivesc mănășă între ele, dar nu se potrivesc deloc cu altele.

DI Cafe instant. Există nenumărate mărci din care poți alege. Indiferent de marcă, el caută satisfacția de moment și se aprinde ușor. Mereu receptiv la o «bucătică bună», se poate dovedi galant, fermecător, spontan. Captivant, impulsiv, iresponsabil, chiar imoral, se înfierbîntă cît ai clipi din ochi și se răcește la fel de repede. Se fofilează dacă-i ceri socoteală, inventează motive și dă vina pe alții. Îți dai seama dintr-o ochire că nu e un tip serios. Dacă te plictiește cu maimuțările lui, dă-i papucii!

Omul renașcentist. E sigur de sine, concentrat, disciplinat și responsabil, totuși știe să se relaxeze și să se distreze cînd e cazul. E un intelectual, îl interesează cariera, dar și alte activități culturale și fizice. În largul lui fie în jeansi, fie în smocking, acest om de acțiune «vînează» cu pasiune femeii, dar e pregătit să și piardă. Își cunoaște sentimentele și nu-i e frică să și le exprime, e plin de compasiune și căldură, puțin îi pasă de barierele sociale sau etnice. Admirat de cei mai diferiți oameni, Omul renașcentist știe bine ce caută într-o femeie și e foarte puțin probabilă se lase dominat sau condus.

Pescarul. Îți servește, răbdător, ultimele găselnițe în materie de discurs amoros - cuvinte mari, aporouri, promisiuni. Niciodată mulțumit cu ce a obținut, e permanent în căutarea unei prăzi mai mari. Pescarul dă lovitură și părăsește scena. Dacă ai apucat să muști momeala, ai pierdut. Căzută în plasă, devii un fel de poveste pescărească - o captură fabuloasă sau una care «a scăpat». Oricum ar fi, șanse de viață lungă cu el nu prea ai.

Cruciatul. Grijuliu, milos, inimă largă. E mai degrabă dispus să facă fapte bune decît bani. Pasionat în tot ce face - în conversație ca și în pat. Nu se teme de nimic, e hotărît să salveze lumea și să rezolve problemele tuturor, mai puțin pe ale sale. Dăruiește ușor, dar nu suportă critica. Are nevoie ca oamenii să aibă nevoie de el și e întotdeauna la dispoziția prietenilor. După ce l-a înfruntat pe Goliat s-ar putea să nu-i rămînă prea multă energie - doar dacă nu ești și tu unul dintre proiectele lui mărețe. Fii pregătită să-l împărți cu tot restul lumii.

Cameleonul. Personalitatea lui se schimbă în funcție de situație. Se amestecă în mulțime și se ferește de luminile rampei. Pune mare preț pe aprobarea celorlalți; e gata să le facă pe plac și tinde să evite conflictele. Isteț, flexibil, maleabil și plăcut, Cameleonul spune rareori «nu» și nu-și exprimă niciodată sentimentele negative. Trăiește pentru momentul prezent, nu are aspirații mărețe pentru viitor.

Cercetașul. Mereu gata să rezolve problemele altora, face multe, dar rămîne cu foarte puțin. Îneîntător, atent, loial, de încredere, protector, grijuliu, optimist, practic, nepărtinitor, oferă mult mai mult decît primește. Îi place să ajute. Respectă regulile societății și economisește banii cu înțelepciune. Cercetașul are un simț înnăscut al responsabilității față de binele celorlalți și se simte vinovat atunci cînd ia ceva în schimb - așa că propriile lui nevoi rămîn deseori în umbră.

James Bond. Îi place să-și trăiască viața așa cum își soarbe paharul de

martini - dintr-o înghițitură. Greu de condus, își croiește singur calea. E puternic, taciturn, sigur pe sine, curajos, încăpăținat, aventuros, rebel, expresiv și mândru de propria-i individualitate. În acțiune (sau în pat) e seducător, misterios, dominator, irezistibil. Nu se teme să spună ce gândește și-i place să facă pe avocatul diavolului. Are cele mai noi gadgeturi și preferă să lucreze singur. Înzestrat cu o morală fermă, vede clar și acționează rapid. Se servește cu măsline - nu mai mult de un pahar.

Plîngărețul. Obsedat de propriile-i nenorociri, Plîngă-rețul nu va pierde nici o ocazie să se lamenteze. E țifnos, încăpăținat, mărginit, mereu plictisit, preocupat de sine și nefericit. Are mereu ceva de obiectat sau de criticat. Nu se poate abține să nu submineze visurile și împlinirile celorlalți. E cîrcotaș și nesatisfăcut; furios pe lume, ar vrea să-i tragă pe toți în jos după el. Mereu anticipînd eșecul, nu va ajuta niciodată pe nimeni, nici măcar pe sine. Pentru că e gelos pe succesele altora, le distruge speranța și se bucură de nefericirea lor. Are nevoie de cîteva ani buni ca să se coacă.

DI Comme-il-faut. Apărător al valorilor recunoscute, sănătoase, om de încredere, dintr-o bucată, rațional și practic, acest domn e un bun cetățean și cap de familie. E tot odată un prieten de nădejde. Viața lui se învîrte în jurul obiceiurilor și ritualurilor verificate. Muncește de la nouă la șase, nu vrea experiențe noi, nu are ambiții nemăsurate. Nu-i place agitația, iar extremismele îi repugnă. De consumat cu puțin sos iute, altminteri e cam iad.

DI Lipitoare. Omul a învățat de mic copil că postura de victimă îi asigură protecția financiară și emoțională a celorlalți, care se simt responsabili pentru el, s-a descurcat foarte bine așa neajutorat, dependent și neambițios cum îi place să fie. Nu se simte bine singur, caută mereu să atragă atenția și nu e niciodată mulțumit. Egoist și preocupat doar de sine, așteaptă obolul societății. Fără să-i pese de greutățile pe care le face altora, Lipitoarea alege mereu calea cea mai ușoară, găsind pe cîte ceva care să-i poarte de grijă. Ar trebui să priceapă că există și alte forme de viață.

DI Ferrari. Isteț, descurcăreț, ambițios, plin de succes, nu poate fi oprit din cursa lui năvălășă spre destinația propusă. Pentru că se mișcă în mare viteză, are o percepție distorsionată asupra lumii. Neinteiesat de peisajul imediat, are rareori răbdare să se oprească și să vadă cum îi afectează pe cei din jur. Motor performant, rezervor de maximă capacitate, eu umflat precum cauciucurile. Rege al autostrăzii, își lasă de obicei prietenii și viața personală pe bancheta din spate. Pune frînă și dă-l afară din mașină!

Iepurasul cu baterie. Mărșăluiește curajos și hotărît pentru telurile lui, găsește resurse nelimitate pentru a reuși privințele, atît pe plan profesional cît și personal. Cu bateriile încărcate la maximum, îi este greu să scâ și să se bucure de succes. De obicei odraslă părinți autoritari, iepurașul alimentat electric nu niciodată că s-a realizat. Înflorește sub stres, rezolvă multe, iar succesul e deseori mai important pentru el liniștea interioară. Tot merge și merge și merge...

Cocoșul. Înfoiat și săltăreț, cotcodăcește întruna, lău se cu victoriile lui sexuale - reale sau imaginare, renunțat încă la stilul liceanului de pe terenul

de fot-l probabil că n-a băgat prea multe goluri, dar pretinde că e un as. Îi place să se ia la bătaie prin baruri și să-i domine pe toți. Exagerat de mândru de sine, este adeptul distribuirii tradiționale a rolurilor masculine și feminine și își ipuie că e vorba de o luptă pentru putere pe care trebuie s-o câștige. Se crede un crai irezistibil, dar devine laș și e nevoit să se confrunte cu propriile emoții. A crescut probabil într-o familie în care cânta cocoșul, iar găinile aveau prea puțină influență.

Morocănosul. Este circumspect, suspicios, bîntuit de ștenirea trecutului. Pentru că s-a înșelat deseori în privința oamenilor, probabil a fost rănit ori s-a profitat de el, fer acum e agresiv sau bănuitor față de necunoscuți. Grijuliu cu sensibilitatea lui, se retrage pentru a se proteja, ie înconjură de ziduri și bariere ca să evite intruziunea celorlalți. E obosit și jignit, cinic și retras. Marea lui capacitate și dorință de a iubi este încătușată de spaime, ceea ce-l face vulnerabil, neajutorat și excesiv de sensibil. Are cu greu încredere în cineva, își face cu greu prieteni apropiați și preferă să renunțe imediat la o relație sentimentală decît să fie rănit încă o dată.

Spiritul liber. Mobil, flexibil, nu știe ce înseamnă inhibiția sau nefericirea și nu se supune niciodată valorilor și restricțiilor societății. Credincios mai degrabă inimii și intuiției decît conștiinței, îmbrățișează cariera și hobby-urile care consună cu spiritul și împlinirea sa. Solid construit lăuntric, se bucură de viață și de relațiile pe care le are. E deschis, tolerant și iubește oamenii. Se simte bine și singur, și în mijlocul mulțimii. Credincioși familiei, prietenilor și iubitelor, Spiritele libere ar vrea ca toată lumea să comunice în limbajul iubirii. Acceptă cu bucurie tot ce are viața de oferit.

Top Gun. Puternic, deschis, ferm, intens, impulsiv, Top Gun are un veritabil complex de superioritate. Are nevoie să fie singurul pilot al navei, va face orice să iasă în față și să-și păstreze poziția, deși se prea poate să acționeze pe căi ascunse. Acestui zburător la mare înălțime trebuie să i se controleze altitudinea. A fi cu el e o aventură: poate fi irezistibil pentru o vreme, dar pune-ți centura de siguranță, se anunță goluri de aer.

Pudelul franțuzesc. Identitatea lui se definește în termeni de pedigree. Îndatoritor cu cei din cercul lui, e total indiferent cu ceilalți. El are întotdeauna dreptate, e bățos, distant, incapabil să accepte alte puncte de vedere. Pudelul franțuzesc trăiește de obicei într-un cerc foarte închis, avînd grijă să elimine din raza lui vizuală porțiuni largi ale societății. E mulțumit cînd se simte superior altora și se crede îndreptățit să ceară orice. Snob, mereu ferchezuit, se agită inutil și e lipsit de siguranță lăuntrică; identitatea lui se definește prin contrast cu grupurile pe care nu le agreează. Pune-i lesă și ține-l din scurt.

Jucătorul de șah. Cu capul plin de scheme și combinații, Jucătorul de șah va sacrifica orice pentru a-și atinge scopurile. De teamă că nu va avea niciodată destul sau că i se va lua ceea ce are, e gata să fure regina altuia și mătură pionii cu duiumul în calea lui. Manipulează, este agresiv, inflexibil, bănuitor și n-are niciodată încredere în mutările celorlalți. O partidă ar merge, dar nu mai mult.

DI Hollywood. Ahtiat după aprecierea celorlalți, joacă adesea teatru de bună calitate ca să te atragă, dar se plictisește repede dacă nu e în centrul

atenției. E carisma-tic, plin de energie, vestit atît pentru generozitatea cît și pentru capriciile lui. Are știința manipulării, învîrte femeile pe degete și le vorbește imediat despre dragoste doar ca să le cîștige încrederea și să fie acceptat. Se poate dovedi un copil în materie de viață emoțională și uneori i se întîmplă să intre în pielea unui personaj arțăgos și nesuferit.

Descoperă la rindul tău alte tipuri de personalitate ba-zîndu-te pe experiența proprie. Trece în revistă bărbații pe care i-ai cunoscut. Gîndește-te care tipuri sau combinații de tipuri te-au atras mai mult și de ce. Ce valori ți s-au părut importante? Ce te-a atras în mod special? Ce îți repugnă sau nu ți se potrivește? Dacă ai răbdare să-ți cercetezi preferințele din trecut, percepția ta va deveni mult mai fină.

Nu UITA

- Rezervă-ți timp ca să privești, să asculți și să înveți.
- Caută în ochii oamenilor indicii privind personalitatea lor
- Prejudecățile îți micșorează capacitatea de a-i citi pe oameni cu acuratețe.
- Empatia și deschiderea spre alte puncte de vedere îți sporesc percepția.

CAPITOL II TRIERIA

Multe femei singure sînt în căutarea partenerului ideal, acel bărbat deosebit care să li se potrivească emoțional și intelectual. Își doresc un om interesant, bun la suflet, iubitor, care să le accepte cercul de prieteni și să n-aibă probleme în familie. Nu-ți poți da seama imediat dacă cineva cunoscut de curînd îndeplinește toate aceste condiții. E totuși evident că unii nu le vor îndeplini deloc. Îți poți permite oare să investești un an sau doi într-o relație ca să-ți dai seama la un moment dat că partenerul tău nu e nici pe departe cel pe care ți-l dorești, că planurile de viitor și felul lui de-a fi nu se potrivesc cu ale tale? Sigur că nu! Deci trebuie să afli de la început cum stau lucrurile, fiind atentă la nevoile tale, la experiențele prin care treci, la răspunsurile pe care le primești. Dacă știi dinainte ce calități îți dorești la celălalt, nu mai trebuie să aștepți pînă își clarifică el intențiile. Nu spun că-l vei putea citi pe loc: e un proces care cere ceva timp. Ai răbdare și ur-mează-ți instinctele. Treptat, vei descoperi dacă are sau nu calitățile de care ai tu nevoie și astfel vei ști în ce măsură îndeplinește condițiile tale. Aceasta ar fi perioada de «triery».

La 27 de ani, Lisa se simțea victima unui cerc vicios care o făcea să se îndrăgostească de fiecare dată de cine nu trebuia. Voia să scape din acest cerc, dar nu știa cum. Nu se întrebese însă niciodată serios de ce eșuează mereu. Lisei nu îi era foarte clar ce caută și se lăsa purtată de val. I-am sugerat să definească mai precis ce își dorește m apoi să caute, pur și simplu, omul cu calitățile respective. 'I re-buia să nu se mai arunce orbește în relații cu tot felul de bărbați incompatibili cu ea. «Mi-a fost greu să rup șim| relațiilor proaste, a admis Lisa. Am reușit abia cind mi-ain dat seama ce mă făcea să mă îndrăgostesc. Nu era vorba deloc despre iubire adevărată, ci de

nevoia de a găsi pe cineva care să aibă grijă de mine.»

Ești pe punctul de a porni în aventura întâlnirilor. Vei avea nevoie de anumite instrumente care să te ajute să cîn-tărești și să triezi persoanele cu care te vei întâlni. Înarmată cu o listă bine definită, nu vei mai reacționa automat la presiunea grupului, la incitări, la cărți de vizita sau la pura chimie. Cu cît vei avea mai multe interacțiuni și experiențe, cu atît îți va fi mai clar ce anume prețuiești. E ca o poliță de asigurare: o triere atentă reduce riscurile.

Află ceea ce te interesează

Cum ar putea Lisa să meargă mai departe fără a repeta greșelile din trecut? Va reuși dacă rămîne stăpînă pe sine într-o nouă relație, stăpînă pe viața și alegerile ei. Asta înseamnă să poată identifica dinainte ce anume caută într-un bărbat.

Dacă ești singură de ceva timp, ideea de-a te întâlni din nou cu un bărbat te poate îngrozi. Cînd ești înfometată de-a binelea și intri într-un supermarket, ajungi să cumperi la nimereală tot felul de prostii care nu te vor satisface, cu siguranță nu sînt bune pentru sănătate și se prea poate să ți se strice în frigider. Ești prea grăbită ca să alegi așa cum trebuie. Același lucru se poate întîmpla cînd tocmai ai încheiat o relație serioasă. Nu știi precis ce vrei, așa că-ți pierzi orice discernămint, îți dai întâlnire cu oricine e disponibil, înainte de-a fi luată pe sus de vîrtejul întâlnirilor, fa-ți o listă de «cumpărături» care să te ferească de «cheltuieli» din impuls.

Gîndește-te care sînt calitățile pe care le aștepti de la un bărbat. Nu te opri la cele de suprafață, la cum arată sau la slujba pe care o are. Cîntărește bine cum trebuie să se prezinte în privința moralei, valorilor, aptitudinii de comunicare, capacității de a iubi, de a dăruia, de a simți. Care sînt lucrurile pe care ai vrea să pună preț: prietenii? banii? mașina? Nu uita, scopul e să-ți găsești perechea sufletească, un bărbat de care să te poți lega la un nivel înfundat, care să împărtășească aceleași sentimente, interese și valori. Cauți o persoană cu care să te poți înțelege ușor, cu care să te simți bine. O dată ce-ți vei lămuri așteptările legate de valorile interioare ale cuiva, exteriorul va conta mult mai puțin.

Declarația de intenție

Să zicem că vrei să cumperi o mașină nouă: alegi prima ofertă care-ți iese în cale sau cercetezi piața și cîntărești opțiunile pînă o găsești pe cea mai potrivită? Firește că, fiind vorba de un produs scump, studiezi ofertele și le compari. Ești de acord că un potențial partener valorează mult mai mult decît o mașină? Din păcate, femeile analizează de obicei mai atent opțiunile pieței decît propriile dorințe și nevoi în privința unui partener. Alegerea unui partener înseamnă să-ți «cumperi» viitorul. Poți foarte ușor să-ți vinzi mașina după o vreme sau să te descotorosești de hainele care nu-ți mai plac; însă nu poți să îndepărtezi la fel de ușor un bărbat incompatibil după ce ți-ai investit în el sentimentele și timpul.

Înainte de-a lua hotărîri impulsive din categoria «orbul găinilor», formulează-ți, ca bază de pornire, o declarație de intenție, așa cum ai face în cazul oricărei decizii importante pentru viața ta. Stabilește ce te interesează în-a| inte de-a lăsa lucrurile să ia o direcție pe care n-o mai poți (controla. Doar așa vei putea spune că ești stăpînă pe pro-i pria viață sentimentală.

Lista de attribute

la o foaie de hîrtie și fa o listă a tuturor calităților pe care le-ai aprecia la un bărbat. Fii realistă și nu te grăbi. E vorba de viața ta, nu te poți juca! Lista te va ajuta să-i alegi pe cei cu care vrei să te întâlnești și, la un moment dat, pe cel cu care îți dorești o relație serioasă. Ce calități , ar trebui să aibă? Ce te-ar atrage la el? Ce aștepti de la el? Si . ce ai tu de oferit? E vorba de o schemă înăuntrul că-ti reia să-ți cîntărești opțiunile. Elementele esențiale se vor lămuri în timp, de la întîlnire la întîlnire.

Ajunsă într-un supermarket cu lista de cumpărături în buzunar, te vei confrunta întotdeauna cu o avalanșă de produse noi, neașteptate. Adu-ți aminte, vrei un bărbat, nu un robot! Compune-ți așadar o listă destul de flexibilă ca să permită diversitatea și să poți recunoaște o posibilitate atunci cînd ți se oferă. S-ar putea ca cineva să nu corespundă perfect listei tale, și totuși să fie o persoană deosebită. Lista se va schimba o dată cu evoluția ta sau pe măsură ce întâlnești bărbați cu calități neașteptate care îți sînt pe plac. Lasă-te surprinsă! E posibil ca cineva să se dovedească că nemaipomenit în privințe care nici nu figurează pe lista ta.

Bănuiesc că orice femeie își dorește un bărbat cinstit, l de încredere, loial, fidel și bun. Dacă îți vine greu să te gîndești și la alte attribute, lista care urmează îți va servi l drept model.

După ce îți completezi lista, adu-ți aminte de cea mai nereușită relație avută vreodată și vezi unde-l poți încadra pe partenerul de atunci. Probabil că va primi un punctaj foarte mic la categoria «Absolut necesar». De acum înainte, cînd întâlnești un tip care nu atinge scorul cel mai ridicat la «Absolut necesar», gîndește-te dacă merită efortul unei relații serioase, în care să investești timp și sentimente. Firește că nu merită! Știind asta dinainte, te poți limita la cîteva întîlniri fără complicații. Dacă te arunci în brațele cuiva gata să faci compromisuri în chestiuni majore sau sperînd în schimbări miraculoase din partea lui, poți să-ți iei adio de la fericire. Multe femei cad în această capcană: investesc atîta timp, energie și dragoste într-o relație, încît sînt gata să-și ignore propriile dubii pentru a-și salva «investiția». Dar nu vei putea schimba niciodată datele fundamentale ale caracterului cuiva - asta e absolut sigur.

Identifică stadiile de dezvoltare ale bărbaților

Indiferent dacă ai de gînd să te măriți curînd sau peste cîteva ani, ai nevoie să știi în ce ape se scaldă cel ales, astfel încît să te ferești de suferință înainte ca ea să devină inevitabilă. Mintea trebuie să te ghideze, iar inima să se ia după ea. Așteptările tale vor depinde de vîrsta și experiența pe care le ai. Idealul de bărbat de la 20 de ani va fi cu totul altul decît cel de la 30 sau de la 40 de ani. Perspectivele și valorile cuiva se pot schimba drastic în decursul a numai cîteva ani. La fel, interesele și nevoile bărbați or se schimbă în funcție de stadiul la care au ajuns pe sora evoluției lor.

De exemplu, bărbații sînt deseori sfătuiți să nu se h-soare pînă n-au împlinit cel puțin 30 de ani. Vor rata astfel partide excelente pînă cînd, la aniversarea a 30 de ani. li se aprinde beculuț: «A! Am împlinit vîrsta, ar trehii să mă gîndesc cu cine pot să-mi petrec restul zilelor.» E posibil ca un anumit temperament și înclinația spre relații de durată să-i împingă pe unii la această decizie n:ai devreme. Oricum, vîrsta îți poate da indicii valoroase in privința felului în care gîndesc și reacționează bărbații în diferite stadii ale vieții lor. Înțelegînd unde se află fiecare, vei putea anticipa mai ușor acțiunile și gîndurile lor.

Bărbații între 20 și 30 de ani

E stadiul vânătorii, al palmaresului și al experimentelor. La vârsta aceasta, băieții sînt gata să se întâlnească cu o mulțime de fete singure, să lege noi și noi prietenii. Au de unde alege, așa că de-abia așteaptă să iasă în oraș la o bere și la agățat. Un tip de douăzeci și ceva de ani nu va refuza avansurile unei fete. E gata oricînd să intre în vorbă, în stadiul acesta, bărbații tind să se ocupe în primul rînd de cariera lor și de instinctele carnale, deși nu neapărat în ordinea asta. Un cunoscut de-al meu, de 23 de ani, spunea: «Fraților, mai departe de trei luni înainte nici nu vreau să văd: știu ce am de făcut pe termen scurt și încolo - ceață totală!»

Bărbatul de această vîrstă nu-și caută o parteneră pentru toată viața. Neștiind prea bine cine este și ce vrea, nu are nici timpul, nici interesul să-și construiască relații durabile. Dacă are o viață agitată și nu și-a găsit încă o slujbă stabilă, căsătoria va fi pentru ei de domeniul viitorului îndepărtat. (De altfel, unii bărbați nu depășesc niciodată etapa aceasta de agitație și instabilitate.) Există, în categoria 20-30 de ani, mai multe subgrupe:

Nemuritorii (20-23 ani). Totul e nou și captivant pentru ei. Gustă nesățioși din viață, nu vor să rateze nimic. Încă sub influența atmosferei din liceu, nu au habar ce înseamnă responsabilitățile reale. N-au nici o grijă, au tot timpul din lume. Trebuie să pricepi că lor le trebuie un trup cald, nu o relație. Și în general le trebuie cantitate nu uitare. Relațiile lor sînt foc de paie - ard intens și se consumă repede. Preocuparea favorită: întîlnirile cu băieții de cinci ori pe săptămîină, pentru o bere sau un meci de fotbal. Ideea favorită: cum ar fi să facă sex cu orice fată le iese în cale.

Șovăielnicii (24-26 ani). Ajuns la frontiera dintre două lumi Șovăielnicul simte cum libertatea absolută apune și responsabilitatea mijeste la orizont. A primit dușul rece al rigorilo unei meserii și al vieții adevărate. Speriat de casatorie, dar nu de dragoste, nu se dă în lături de la o relație serioasă; însă cariera și finanțele nu i s-au stabilizat, așa că nu e gata să accepte ideea de «pentru totdeauna» (cea ce e firesc). Asta nu înseamnă să descalifici din start un barbat în jur de 25 de ani care nu și-a consolidat încă profesională. Dacă ți se potrivește în toate celelalte privințe, se poate dovedi un partener minunat, iar relația voastră are șanse să se dezvolte frumos.

Jocheii (27-29 ani). Îmbătat de viteza cursei, Jocheul funcționează la capacitatea maximă, își pune la bătaie toată forța și energia pentru a ieși învingător. Prînzurile de afaceri și tot ce ține de munca lui devin mai importante decît petrecerile. Cum spunea un amic de-al meu de 29 de ani, angajat la o firmă de consultanță imobiliară: «Nu mai pot să merg la chef cu prietenii și apoi să mă duc la birou dimineața devreme. Cariera vine pe primul loc și simt că am devenit propriul meu stăpîn.» Jocheul poate deja să ofere stabilitate într-o relație. Pe de altă parte, are acum resursele și dorința de-a gusta viața din plin, așa că e posibil să vrea să mai petreacă ceva vreme, cu vin bun și femei frumoase, pînă să se așeze.

Bărbații între 30 și 40 de ani Deși e încă deschis, bărbatul de treizeci și ceva de ani se va dovedi mai precaut decît cel de douăzeci. Continuă să iasă în oraș, dispus să întâlnească oameni. Dar nu mai iese ca să se îmbete, ci mai curînd ca să se relaxeze după o zi de muncă, împreună cu prietenii sau

(încă!) pentru un meci. Trecut deja prin câteva relații în care a avut probabil parte și de dezamăgiri, are mai multă experiență de viață, e mai sensibil și mai atent. Are deja ideile lui despre ce îl interesează cu adevărat și despre modul în care gîndesc și acționează femeile. E încă preocupat de carieră, însă a devenit destul de sigur de situația lui financiară și de regulă se simte în stare să-și ia responsabilitatea unei familii. S-a săturat probabil de rutina relațiilor trecătoare și nu va lăsa să-i scape din mînă o legătură care promite. Prietenii lui au început să se însoare, așa că nu prea mai are cu cine să bată străzile. Împlinirea profesională și succesul îl ajută să se deschidă și să caute iubirea adevărată. Cum a ajuns probabil să locuiască singur (fără colegi de cameră), se simte stăpîn pe propria viață și pregătit pentru o relație pe termen lung. Iată cum gîndea unul dintre prietenii mei: «Trebuia să trec în altă fază. La 20 de ani, lumea era plină de posibilități: nu-mi găseam liniștea, nu trebuia să-mi scape nimic. Acum, la 32 de ani, mă simt mai așezat, mai potolit. Îmi doresc să construiesc ceva adevărat, care să dureze.»

Bărbații între 40 și 50 de ani în general, la vîrsta aceasta, bărbaților nu le mai spune aproape nimic scena tradițională a barului. Locurile pe care le frecventează (cluburi, asociații, săli de divertisment) sînt de altfel punctele de întîlnire ale prietenilor și colegilor lor care și-au întemeiat deja o familie. Sînt mult mai prudenți - o dată abordați, se declanșează alarma: oare ce vrea fata asta? Va trebui să-ți dai seama singură dacă ai de-a face cu un burlac convins sau cu cineva care n-a renunțat la gîndul căsătoriei. (Dacă tații lor s-au însurat tîrziu, la fel tind să procedeze și ei.) E oare în perioada de refacere după un divorț? A trecut printr-o serie de relații îndelungate care, dintr-un motiv sau altul, n-au mers - sau e unul dintre acei fluturași care zboară din floare-n floare? E posibil să fi fost singur atîta vreme, încît să nu mai fie în stare de compromisuri ori să-i lipsească flexibilitatea de a-și modela stilul de viață în funcție de o parteneră. Sau poate pur și simplu așteaptă încă femeia potrivită. Un bărbat de patruzeci și mai bine de ani este, în multe privințe, o perspectivă frumoasă: are de obicei o carieră stabilizată, e sigur pe sine și relaxat, știe perfect ce dorește de la o femeie. Iată de ce un astfel de bărbat este adesea mai bine pregătit să se dedice femeii pe care o iubește.

Categorii de bărbați

Multe femei cu studii și cu o profesie proprie de-abia așteaptă să devină mame și gospodine, după modelul tradițional. Orice ai alege să fii într-o bună zi, e preferabil Să te asiguri că omul de lîngă tine te va susține. În timp ce «sondezi piața» bărbaților disponibili, încearcă să afli în cursul conversației care e adevărata lor atitudine față de femeia modernă și rolul ce i se atribuia de altădată. Îi convine tipul de femeie independentă, egală CU bărbatul în orice privință, sau /și își dorește o fată de modă veche? Se așteaptă să aibă el supremația? E posibil să se împotrivescă responsabilităților profesionale ale unei femei cu carieră? Sau vrea ca ea să-i fie egală? Încearcă să vezi dacă sînteți pe aceeași lungime de undă în aceste chestiuni de bază și vei scăpa de o grămadă de necazuri. O astfel de evaluare preliminară a situației te va împiedica să-ți dăruiești inima cui nu trebuie, ca să descoperi la un moment dat că, de la bun început, nu putea fi vorba de o relație serioasă. Gîndește-te bine ce vrei de la bărbații cu care te întîlnești și ce e de presupus că vor ei de la tine. Îți va fi mai ușor să-ți dai

seama știind în ce stadiu se află. Când e vorba să te așezi la casa ta, o bună alegere a momentului este esențială.

Puștiul de zahăr (PDZ). Un PDZ are toate calitățile pe care ți le-ai dori, te poți distra de minune cu el, însă n-are încă de gând să-și găsească jumătatea. Tinerii se simt atrași de o femeie mai în vârstă, sofisticarea și independența ei îi incită. Sînt gata să ofere tot ce-i bun într-o inimă tînă: entuziasm, admirație, curiozitate, relaxare, spontaneitate, pasiune.

Un PDZ poate fi încă la facultate sau la început de carieră; oricum, e deocamdată lipsit de griji. Cariera n-a devenit încă prioritatea lui numărul unu, așa că are timp destul pentru tine. Ai grijă totuși să privești lucrurile în context! Există băieți drăguți (BD) cu care te poți amuza copios, dar foarte probabil relația va fi de scurtă durată.

Nu te lăsa prinsă în mreje de un BD decît dacă ești dispusă să investești o grămadă de timp. Nu uita, un PDZ, cu excepția celor neobișnuit de maturi, vrea să facă toate nebuniile posibile înainte să se așeze.

Alege restaurante sau baruri obișnuite, accesibile, și propune-i ca fiecare să-și plătească partea. Nu-l trata însă ca pe un coate-goale. Aș da oricînd o masă copioasă, dar plictisitoare în compania unui boșorog plin de bani (BPB) pe o seară de distracție cu un PDZ. Și-apoi, a arăta tinerei generații cîte ceva despre viață e un serviciu adus comunității, nu-i așa?

Categoria mijlocie (CM). Bărbații din această categorie sînt cei mai periculoși. Nu pot fi ignorați, dar nici nu sînt ceea ce-ți trebuie; răspund probabil la șapte din cele zece calități esențiale pe care le vrei de la un bărbat, ceea ce înseamnă că e inutil să aștepți ca celelalte trei să apară de-a lungul anilor. Ce e important în acest caz este să eviți relațiile de doi-trei ani care la despărțire să-ți pară greșeli ce trebuiau evitate de la început.

Termenul de «categorie mijlocie» se aplică și la vîrstă, și la cît de pregătit este un bărbat să înceapă o relație serioasă. Este categoria celor care sînt «aproape, dar nu tocmai gata să se așeze». În New York, vîrsta acestor nefericiți e cam de 27-28 de ani. Au început deja să-și facă o carieră, și-au plătit aproape toate datoriile din studenție, se mișcă și vorbesc exact ca bărbații dornici de o relație serioasă. Problema e că pleacă deseori urechea la o voce care le șoptește: «Acum că-ți permiți, în sfîrșit, să tratezi o femeie cum se cuvine, ar fi cazul să te distrezi și tu vreo cîtiva ani!» Așa că nu vor ezita să dea papucii cuiva cu care au petrecut ceva timp doar ca să profite de noile posibilități.

Partenerul de tranziție PT. Un PT ne ajută să parcurgem distanța de la ut. runct A la un punct B. Nu ne interesează să aflăm foarte multe despre el. Poate că tocmai am rupt o relație și nrul ăsta s-a nimerit să fie omul potrivit la momentul potrivit, acel personaj de care aveam nevoie ca să ne treacă amarul. O dată puse pe picioare și remontate, vom începe pasabil să căutăm pe altcineva, cu totul diferit. După un eșec sentimental, ultimul lucru de care ai nevoie e alt eșec. Distrează-te cu PT-ul tău, dar nu uita nici o clipă că l-a: ales pentru o perioadă limitată, nu pentru totdeauna.

Potențialul viitor soț partener (PVP). Candidați pentru relații pe termen lung. Au văzut de toate, poate că le-au încercat pe toate și. lucrul cel mai important, sînt acum pregătiți pentru o relație care să dureze și să dea sens vieții lor. Un PVS e mulțumit, încrezător în sine și puternic pe

dinăuntru. A trecut prin nebuniile tinereții, iar acum își dorește o femeie minunată cu care să-și împartă viața. Pare să aibă acele calități care sînt absolut necesare pentru a-ți asigura fericirea. Ți-ai verificat lista, se potrivește, iar inima și mintea îți spun că poate fi chiar El.

În caz că întâlnești un PVS care pare a fi exact ce-ți trebuie, dar nu se grăbește să-ți propună o relație, împrie-tenește-te cu el. Nu se știe niciodată ce direcție va lua viața lui sau dacă circumstanțele nu vor deveni prielnice.

Burlacii de profesie. E vorba de bărbații aceia care nu se pot despărți de anii furioși ai vârstei de 20 de ani: încă îi interesează mai mult cantitatea decît calitatea. Sînt burlaci declarați, au peste 45 de ani și caută doar distracția. Se poate să fi fost deja căsătorii și n-au nici un chef să mai cadă încă o dată în plasă. Fii foarte atentă la specia asta. Te vor copleși probabil cu toate indiciile materiale ale dragostei, dar n-au deloc intenția să-ți ofere și inima lor. Și-au înconjurat-o cu ziduri atît de înalte, încît ți-ar trebui tone de dinamită să le distrugi.

Speriați de o relație serioasă cu o femeie de vîrstă apropiată, unii dintre ei au tendința să curteze femei mai tinere în încercarea de a-și retrăi tinerețea. Și cu cît sînt mai tinere, cu atît mai bine, fiindcă știu perfect că femeile de douăzeci și ceva de ani nu îi vor agasa cu tentative de stabilizare a relației. În general, spre deosebire de PVS, burlacii de profesie s-au blazat: au văzut de toate, au încercat totul, au trecut prin faza experimentărilor, dar... au rămas acolo.

Divorțați sau separați (DSS). Există, desigur, mulți bărbați divorțați disponibili pentru noi relații. Unii dintre ei s-ar arunca iarăși în apele căsătoriei, alții se țin deoparte. Avantaje: un DSS a învățat din greșeli. Experiența dureroasă a divorțului e posibil să-l fi făcut mai înțeleghător, mai atent. Viața de zi cu zi alături de cineva nu mai e colorată, în ochii lui, de iluzii și fantezii. Dezavantaje: o fostă nevastă, vina de a-și fi părăsit copiii, resentimente nerezolvate, furie. Atenție: dacă îți investești toată energia ajutînd un bărbat să treacă prin perioada divorțului, s-ar putea să nu obții o relație echitabilă. E posibil ca dăruirea să vină doar din partea ta. Cînd nu va mai avea nevoie de ajutorul tău, oare nu te va îndepărta? Cum se va schimba el și cum se va schimba relația voastră? Fii foarte precaută pînă la semnarea actelor de divorț. Trebuie să-ți dai seama dacă e într-adevăr în stare să ți se dăruiască și ție, după ce a facut-o cu altcineva și a fost dezamăgit.

Alegeri nesănătoase

Nesănătos este să alegi un bărbat care profită de slăbiciunile tale, care te joacă pe degete după placul lui. De ce se agață fetele de astfel de specimene? Din cauza unei proaste păreri despre sine, femeia se amăgește singură că acela este bărbatul de care are nevoie. Fie crede că și-l dorește cu pasiune, fie are o nevoie nebună ca el să aibă nevoie de ea. Iată cîteva tipuri clasice de bărbați de care trebuie să te ferești.

Ticăloșii. Unele femei se simt atrase de bărbați cu reputație proastă și apoi se miră cum de ajung victimele lor. «Știu că și-a bătut joc de alte patru femei, dar relația noastră e altfel. Cu mine n-o să se poarte așa - eu sînt o femeie specială.» Nu fi atît de sigură! Trezește-te și uită-te bine înainte să te arunci. Nu te grăbi să nesocotești avertismentele celor din jur. Experiența lor

te poate instrui.

Bărbatul alteia. Nu-ți pierde vremea cu un bărbat care poartă verighetă, amețită de fraze precum: «Soția mea nu mă înțelege», «Nu mai facem sex de mai bine de un an», «Am de gând s-o părăsesc în curînd.» O astfel de relație poate face mult rău altora. Nu uita că omul acesta a făcut un legămînt. Și apoi, de ce să te întâlnești cu un bărbat însurat cînd există atîția alții, cu adevărat disponibili? Nu te pune de-a curmezișul destinului sau karmei tale punînd în pericol relațiile altora.

Bărbații care seamănă cu tata (iar tata poate că nu e tocmai un tip grozav). Dacă îți alegi un bărbat pentru că seamănă cu tatăl tău, iar tatăl tău este într-adevăr un om minunat, totul e în regulă. Dar poate că tatăl tău avea și r. el anumite defecte. Poate că și-a neglijat familia; poate că avea mult de lucru la serviciu și prea puțină dragoste și atenție de dăruit. Multe femei își aleg bărbați care, precum tații lor, le alimentează sentimentul de neadecvare. Poate că noul tău iubit e un împătimit al carierei, tot timpul preocupat, neatent, închis în sine, egoist sau temîndu-se de intimitate. Incapabil de a-ți dăruia dragostea și atenția meritate, se încadrează doar într-o schemă familiară care îți dă un fals sentiment de siguranță. Însă o astfel de relație e de-a dreptul nesănătoasă și îți va submina capacitatea de a atinge intimitatea. Cauți cumva, în mod inconștient, bărbați care reproduc defectele tatălui tău? Dacă realizezi că așa stau lucrurile, vei fi capabilă să le schimbi.

Egoiștii. Egoiștii nu dăruiesc niciodată destul din timpul, afecțiunea și banii lor. Iar cînd o fac își urmăresc tot interesele personale. În perioada cînd Jane se întâlnea cu Phil, prietenii și familia au observat că nu mai era aceeași fată săritoare pe care o știau, gata să vină oricînd în ajutorul celor din jur. Phil îi absorbea toată generozitatea; dîndu-se peste cap ca să-l mulțumească, Jane era tot mai nemulțumită de ea însăși, iar el cerea din ce în ce mai mult. În orice relație trebuie să existe un echilibru între a primi și a dăruia.

Analizează-ți partenerul în funcție de capacitatea sa de a dăruia. Se simte bine atunci cînd se poate dăruia fizic, emoțional, material? Îi place să facă tot felul de lucruri mărunte doar ca să-ți dea de înțeles că ține la tine? Te apreciază? Îți recunoaște calitățile? Fii atentă la gradul în care se poate apropia de alții. Dăruiește din inimă sau doar din portofel? Nu e mare lucru să dai niște bani atunci cînd ai destui. Dar e cu totul altceva cînd darul tău cuprinde un pic din inimă, timpul și mintea ta. Oricît de mult i-ai dăruia, egoistul va avea întotdeauna nevoie de mai mult. Astfel de oameni sînt din fire nemulțumiți: au senzația că întreaga omenire le este datoră. Nu încerca să umpli un sac fără fund - te va secătui. Dacă fluxul de energie și grijă merge într-un singur sens - de la tine spre el -, te vei trezi la un moment dat, precum Jane, Că ți-ai pierdut reperele și optimismul. Nu vei mai simți nici o bucurie în a dăruia și, lucrul cel mai rău, vei începe probabil să crezi că nici nu meriți ceva mai bun.

Scumpișorii (bărbații cărora le iubești doar averea). Dacă banii sînt obiectivul tău principal, întreabă-te cu seriozitate ce preț va trebui să plătești ca să ajungi la ei. Vechea zicală «Dacă te măriți pentru bani, are să-ți iasă pe nas fiecare părăluță» nu e deloc neadevărată. Banii îți asigură, pînă la un punct, libertatea, dar a te căsători cu cineva pentru bani e ca și cum ai

intră de bunăvoie la închisoare. O relație lipsită de iubire îți suprimă o dimensiune lăuntrică importantă. Multe femei renunță la împlinirea emoțională și la fericire de dragul stabilității financiare, uitând că nimic nu te face să te simți mai prost decât compromisurile cu propria integritate. Anumitor bărbați li se pare că banii pot cumpăra o nevastă sau o prietenă - «un trofeu» -pe care au tot dreptul s-o țină din scurt. Dacă e fată bună și nu-i iese din cuvânt, își primește «beneficiul». Nici toți banii din lume nu merită să-ți sacrifici mândria în felul acesta. Unele femei cred că gîndesc practic dacă pun banii pe primul plan. Nu te amăgi crezînd că o relație proastă poate fi compensată de o viață luxoasă.

Sedusă de un stil de viață care însemna casă de vacanță, iaht, călătorii, poziție socială, confort și toate celelalte, Cynthia s-a căsătorit cu un antreprenor foarte bogat. Din afară părea o viață de vis, dar Cynthia a început să se simtă curînd mai degrabă un copil decât o soție. S-a gîndit să divorțeze, însă devenise sclava propriilor ei visuri. Cum avea să trăiască tară mașina la scară, fară ședințele săptămînale la cosmetică, tară poșetele ei Kate Spade?

Orbite de strălucirea unor astfel de capcane, unele femei uită că importante sînt în primul rînd valorile și persoanele la care ținem. Banii pot face viața mai ușoară, dar n-au ajutat-o deloc pe Cynthia să-și găsească fericirea și nici n-au protejat-o de un divorț chinuitor. E o prostie să faci nazuri în fața unui tip care, deși nu stă bine financiar, are toate calitățile pe care ți le-ai putea dori. Cynthia, acum divorțată, a învățat că e preferabil să fii cu cineva din dragoste decât să stai, bogată, singuratică și nefericită, lîngă un om pe care nu-l iubești. Nu te amăgi: nu mașina sau casa face pe om. Un bărbat adevărat e cinstit, generos, plin de respect și bunătate. Cînd îl privești în ochi, îți inspiră încredere și siguranță.

Defecte de caracter

Este tot atît de vital să știi ce trăsături să eviți pe cît e de important să știi ce vrei. Bărbații sînt ca diamantele: strălucirea lor poate acoperi defecte grave. Sigur că micile defecte pot fi acceptate și trecute cu vederea; de exemplu, e posibil să fie încăpățînat, leneș sau dezordonat, și totuși un om de treabă. Însă o fire agresivă ori dependența de băutură sau de droguri ar trebui să-ți indice imediat că bărbatul cu pricina nu e doar un «diamant neșlefuit».

Ascultă-ți instinctele. Nu e greu să dai de belea dacă nu-ți asculți vocea aceea interioară care te previne. Nu-ți închipui că-l poți schimba tu. Știi cum se zice: «Nu încerca să înveți un porc să cînte. Te chinui degeaba și mai enervezi și porcul.» Nu știi ce crezi tu, dar eu n-am de gînd să-mi iau iubiți de educat. Dacă e să se schimbe, se va schimba pentru că așa vrea el - dar asta se întîmplă foarte rar. Cu puține excepții, ce se vede e tot ce poate oferi. Dacă îi lipsește una dintre calitățile de maximă importanță de pe lista ta, probabil că n-o va căpăta niciodată.

Găsește-ți un bărbat care posedă calitățile pe care le dorești și asigură-te, înainte de a te îndrăgosti, că nu poate fi acuzat de nici unul dintre defectele care urmează.

Dependență de alcool sau de droguri. Se știe că dependenții caută să-și ascundă meteahna, dar există anumite semne după care te poți ghida. Are simptome fizice inexplicabile - îi tremură mîinile, transpiră, vomită, dă

dovadă de energie excesivă, după care cade moale ca o cârpă? Are stări imprevizibile - se enervează dintr-o dată, fără motive serioase, și apoi îl apucă depresia? Dispare brusc din când în când, fără să-ți dea nici o explicație? Ai descoperit ustensile pentru droguri sau sticle de băutură ascunse în casă, în garaj ori în mașină?

Dependența de alcool sau de droguri periclitează de obicei dezvoltarea emoțională și psihologică, mai ales dacă datează din adolescență. Pentru dependenți alcoolul sau drogurile vin pe primul loc, iar relația de cuplu e secundară. Pot încă funcționa, dar sînt grav afectați. Îți va fi imposibil să-i salvezi singură, fără ajutor specializat.

Agresivitate fizică și psihică. Multe femei care suferă abuzuri din partea soților sau iubiților preferă să rămână cu ei - de frică, de rușine, din loialitate sau chiar dintr-un sentiment de vină. Oricare ar fi motivul, știm foarte bine că e absurd. Un bărbat întreg la minte își dorește o femeie puternică și capabilă, care să se respecte și să aibă încredere în ea însăși. Nu ar transforma-o niciodată într-o victimă, maltratînd-o sau rănind-o psihic.

Dacă ai o relație cu un bărbat care te supune unor asemenea abuzuri înseamnă că amîndoi aveți o problemă. Realist vorbind, singura problemă pe care o poți rezolva e cea care te privește. Ești stăpînă pe corpul tău, pe viața ta, pe visurile tale. De ce să le dăruiești unui om care îți face rău?

Multe dintre femeile care suportă abuzuri fizice și psihice se simt neajutorate din punct de vedere financiar ori emoțional. După ce au investit atît de mult în relație, au senzația că sînt înlănțuite, prinse în capcană, deoarece el e cel care aduce bani în casă. O femeie stăpînă pe viața ei va fi mult mai greu de păcălit. Este important să faci alegerea cea bună de la început tocmai ca să nu te trezești, după cîtiva ani, că împărți casa cu o brută. Meriți mai mult, așa că apără-ți drepturile!

Ca să spunem lucrurilor pe nume: nimeni nu e îndreptățit să rănească pe altcineva, chiar dacă el însuși a fost cîndva rănit. Abuzul nu are nici o scuză! Lucru valabil și pentru abuzul emoțional, și pentru cel verbal.

Nevoia de a domina și a umili. Phil nu scapă nici o ocazie s-o înjosească pe Jane în fața prietenilor lor. E genul de bărbat care te face să nu te simți bună de nimic. Găsește întotdeauna ceva de obiectat, iar Jane trebuie să se schimbe mereu ca să-i facă pe plac. Chiar dacă ceilalți o admiră în vreo privință, el tot strîmbă din nas. Ca s-o domine, încearcă s-o îndepărteze de prieteni și de familie. Reinterpretînd lucrurile sau scoțînd cuvintele altora din context, Phil o face să se îndoiască de intențiile tuturor. Îi toarnă prostii de genul: «Prietena ta cea mai bună se dă la mine tot timpul», «Prietena ta Samantha te bîrfește pe la spate» sau «Cred că ai tăi încearcă să ne despartă».

E genul manipulatorului abil care încearcă să erodeze mîndria unei femei pînă cînd ea nu mai poate lua nici o hotărîre fără aprobarea lui; nici măcar să se simtă bine nu îndrăznește fără încuviințare. E tipul de bărbat care vrea să te domine pentru că astfel se simte viril și puternic. Te îngenunchează ca să se simtă învingător. Știe că atunci cînd te umilește te vei da peste cap ca să-l îmbunezi. Dacă accepți un astfel de comportament, va veni un moment în care el va controla absolut tot ce faci și gîndești. Te va convinge că nu ești nici destul de deșteaptă și nici destul de stăpînă pe tine pentru a face vreun lucru de una singură.

Lăsîndu-l să te critice și să ia decizii pentru tine, îi dai voie să te trateze ca pe

o ființă inferioară, nu ca pe o egală.

Chiar dacă acest bărbat te iubește, purtarea lui e menită să-ți distrugă încrederea în sine, și așa ceva nu trebuie tolerat. Gîndește-te că, orice ai face, bărbații ca Phil vor găsi întotdeauna motive să critice. Afirmă-ți poziția de la început: nu-i îngădui să instaureze o relație în care să poată profita de tine. Respectă-l, dar nu-l lăsa să te controleze. Hotărăște și singură, și împreună cu el. Dacă nu se poate abține să nu comande, pleacă și nu te uita înapoi!

Mitomanie. Ferește-te de mitomanii sau ipocriții care cîștigă încrederea oamenilor făcînd promisiuni pe care n-au de gînd să le respecte. Dacă ceva nu ți se pare în regulă, dacă vorbele lui sună fals, interesează-te și află ce e cu el înainte de-a te implica într-o relație. Patty a cunoscut un francez simpatic de care s-a îndrăgostit nebunește fără să știe mai nimic despre el. Relația lor a evoluat. Se întîlneau în fiecare lună fie la Paris, fie la Los Angeles. Patty nu și-a pus nici un moment întrebări despre garsoniera lui din Paris: iubitul ei îi spusese că-și ține majoritatea lucrurilor în vila de la țară. L-a prezentat familiei ei și au început să vorbească despre viitorul lor împreună. A trecut un an. Ea îl iubea și aștepta cererea în căsătorie. Pînă la urmă, a început să se întrebe de ce-l găsea atît de greu la telefon și de ce nu-i cunoscuse niciodată prietenii și familia. Cuprinsă de bănuieli, a angajat un detectiv particular. În mai puțin de douăzeci și patru de ore, a aflat că tipul urma să se însoare cu logodnica lui care îi făcuse și un copil. Lui Patty îi turnase numai gogoși.

Dacă ar fi fost mai atentă la semne, și-ar fi dat seama singură mult mai devreme. Nu numai că refuzase să vadă anumite semnale îngrijorătoare, dar ignorase un avertisment clar: cu luni în urmă, secretara francezului îi spusese: «Ești prea bună pentru el, nu e un om de calitate. Fă-ți bagajele, întoarce-te în America și uită-l.» În loc să încerce să afle mai multe, Patty îi povestise iubitului ei ce-i spusese secretara. Dacă cineva încearcă să te avertizeze, nu-l ignora. Apoi încearcă să afli tu însăși despre ce este vorba. Nu presupune mereu că persoana care te avertizează are motive ascunse sau că știi tu mai bine cum stau lucrurile.

Orbită de șansa unei relații frumoase sau de posibilitatea unei căsătorii, îți este de obicei mai ușor să ignori anumite semnale decît să descoperi adevărul. Nu vrei să auzi și să știi nimic ce pare să pună în pericol siguranța relației tale, aura unui vis frumos. Evident, trebuie să verifici și sursa: poate că secretara era doar o bîrfitoare notorie, gata oricînd să bage zîzanie între oameni. Fii atentă la indicii și pleacă urechea la părerile prietenilor vechi și ale oamenilor de încredere. Iar dacă după cîteva luni de întîlniri nu ai încă numărul lui de telefon de-acasă, trezește-te! Înseamnă că trăiește cu altă femeie.

Arțag. A-ți vărsa nervii pe ceilalți este o tehnică de manipulare și opresiune. Ca scenariu dramatic face toți banii, dar nu e tocmai ce trebuie într-o relație sănătoasă. Cealaltă persoană devine astfel excesiv de atentă la ce spune și ce face, ajunge să țină mereu garda sus și chiar să ascundă unele lucruri. Cum să te simți bine și protejată cînd trebuie să-i suporti neîncetat mînia și nemulțumirile? Arțagosul are nevoie să țină sub control tot ce mișcă. Dacă l-ai văzut țipînd și boscorodindu-i pe alții, fii sigură că același lucru ți se va întîmpla și ție într-o zi. Și nu te amăgi că-l poți schimba tu.

Atunci cînd încerci o rochie și vezi că nu ți se potrivește, îți dai seama imediat că n-o vei cumpăra și cauți alta. Adoptă aceeași atitudine față de bărbați.

Cînd îți dai seama că tipul are defecte grave de caracter, nu te lega de el - dezleagă-te cît mai repede!

Nu UITA

+ Nu-ți pierde capul doar pentru că tipul arată trăsnet ori e grozav în pat.

+Dă-ți seama ce vrei înainte de-a începe să cauți și fii realistă.

+Fă o listă a calităților pe care le cauți la un bărbat și asigură-te că se potrivesc cu ce ai tu de oferit.

+Cercetează terenul - află cine este el cu adevărat.

+Chiar dacă are toate calitățile, nu uita că tipul poate fi în alt stadiu decît tine, așa că e foarte posibil ca relația să nu meargă.

+O alegere care se bazează doar pe considerente financiare nu e tocmai înțeleaptă.

+Oricît de mult ai iubi pe cineva, nul poți schimba semnificativ. Singura persoană pe care o poți schimba ești tu însăși.

CAPITOLUL III VÎNĂTOAREA

Căsătoria e o instituție minunată, dar nu sînt încă pregătită să fiu instituționalizată.

Mae West

Libertatea de a vîna

Unul dintre lucrurile minunate de care te poți bucura atîta vreme cît ești singură este libertatea: te poți întîlni cu oricine, te poți acomoda cu medii sociale diferite și poți duce orice fel de viață dorești. Dar cum să faci toate astea? Cum să întîlnești persoane noi cînd tu ești singură? Cum să te hotărăști cu cine și unde să te întîlnești? Cu alte cuvinte, cum să devii stăpînă pe viața ta? «Vînătoarea» chiar la asta se referă: la preluarea controlului. În loc să aștepti să apară Făt-Frumos pe un cal alb, mai bine preiei inițiativa - stabilești întîlniri, cunoști persoane noi, pui lucrurile în mișcare și, mai ales, te distrezi. Ține minte că, dacă tu ești cea care stabilește întîlnirea, vei putea s-o și controlezi.

A porni la vînătoare înseamnă să ai o vedere de ansamblu a «pieței», să adopți o atitudine globală în privința posibilităților ce ți se oferă și să ai un rol activ, scrutînd «peisajul» de sus. În loc să te porți ca un șoricel, mărîindu-te să observi și să reacționezi doar la ceea ce se întîmplă în imediata ta apropiere, fii mai degrabă asemenea unui vultur care măsoară din ochi terenul peste care își .tvîntă zborul.

Vînătoarea înseamnă și un mod de gîndire. O dată ce îi decizi care sînt

calitățile și valorile pe care le cauți, trebuie ,a trece la acțiune: asumă-ți un punct de vedere și creează-ți propriile posibilități, lărgeste-ți orizontul și construiește-ți .ingură destinul.

Vînătoarea

Dacă vrei un tip bine, trebuie să ieși din casă și să-l ;ăsești. Timpul e prețios, n-are rost să stai așteptînd să se nîmple ceva, sperînd ca o persoană cu totul și cu totul 4>ecială să te aleagă din mulțime. A venit vremea ca tu să ici alegerea. Nimeni nu știe mai bine decît tine ce fel de •ortener îți dorești. Așa că adună-ți curajul și pornește la tnătoare.

Harold, un broker în vîrstă de 27 de ani, nu elimină ici o posibilitate atunci cînd agață tipe. Face avansuri tu-iror femeilor și, pînă la urmă, una îi cade în plasă. De cele mai multe ori improvizează, avînd în vedere că nu caută o relație, ci doar iubite pasagere. Dacă înțelegi cum gîndesc bărbații ca Harold și refuzi să le cazi pradă, atunci ai pornit-o cu dreptul. Din fericire, există destui bărbați care vor să cunoască o fată extraordinară ca tine și să înceapă o relație frumoasă. Pe bărbații ce ți-ar fi pe plac, cei afectuoși, muncitori și hotărîți să-și creeze un viitor, îi poți întîlni cînd ies cu prietenii să bea ceva sau în parc, la o partidă de fotbal ori la o cursă cu rolele. Se poate să fie mai tăcuți, mai timizi și mai puțin petrecăreți decît alții; în nici un caz nu sînt genul care-și lasă grupul de prieteni ca să intre în vorbă cu o femeie și, cu atît mai puțin, cu un grup de femei. Nu înseamnă că nu-i duce capul sau că «n-au sînge-n vine», ci pur și simplu că sînt bărbați care ar vrea să întîlnească o femeie de treabă, dar nu știu să facă primul pas.

De ce să pornești la vînătoare? Oriunde te-ai duce, de cele mai multe ori nu vei da peste ce cauți. Nu există nici o garanție în această privință. În schimb, vei putea elimina ce nu e pe gustul tău și, cînd te aștepți mai puțin, vei găsi ceea ce dorești. Condiția este să vorbești cu cît mai mulți bărbați disponibili. Oferă-ți cît mai multe opțiuni și ține minte că întotdeauna poți spune nu.

Nu trebuie să-ți fie frică de singurătate, de lipsa de relații și de libertate - dimpotrivă, prețuiește această experiență. Scopul tău este să te bucuri de singurătate la fel de mult ca de relația stabilă pe care o vei avea cîndva cu bărbatul visurilor tale. Perioadele de singurătate sînt autentice și valoroase, în cursul lor te poți îmbogăți lăuntric. Nu-ți pierde vremea plîngîndu-ți de milă că nimeni nu te vrea. De îndată ce vei ști ce gen de bărbat îți dorești, ieși din casă și distrează-te: vei întîlni cu siguranță cîtiva dintre bărbații atrăgători, deștepți și disponibili pe care i-a produs umanitatea! Folosește acest timp pentru a te descoperi pe tine însăși, pentru a descoperi lumea și pentru a-ți crea propria viață. Nu-ți amîna fericirea pentru momentul în care îl vei găsi pe El, cel care îți va pune inelul pe deget. Dacă ești ocupată și împlinită, dacă te bucuri de prezent, ești genul de femeie care place bărbaților. Vor fi nerăbdători să facă parte din viața excepțională pe care o duci.

La fel ca prietenele ei, Kathryn, o actriță de 33 de ani, se întîlnea cu cîte un singur bărbat pînă cînd relația sfîrșea într-un mod sau altul. Nu-și putea închipui că există calitate în cantitate. I-am sugerat ca, în loc să se atașeze de un singur bărbat, să cunoască și să se întîlnească cu mai mulți și să considere că e vorba de o simplă activitate în plus pe agenda ei. Kathryn s-a hotărît să pornească la vînă-toare și să se distreze. Și-a făcut o

promisiune: «Timp de opt luni de-acum încolo, nu-mi trebuie relații serioase sau măritiş. Pur şi simplu o să ies din casă şi o să explorez cîi mai multe posibilităţi.»

Gîndeşte-te! Cînd te interesează o bursă, depui cererea la mai multe instituții şi apoi alegi cea mai bună ofertă. Cînd cauți un partener, e la fel de simplu: cu cît examinezi mai multe oferte, cu cît triezi mai mult, cu atît rezultatul final va fi mai bun. Bărbații au simțit imediat diferența de atitudine a lui Kathryn. Presiunea aceea neplăcută dispăruse. Acum ea recunoaște: «Ce aveam de pierdut? Am adoptat tactica cea nouă şi în scurt timp am avut o grămadă de pretendenți. Se înghesuiau ca albinele la miere.»

Vînătoarea te face mai știutoare şi mai înțeleaptă. După opt luni:

1. te vei cunoaște mai bine - vei ști cine ești şi ce vrei;
2. vei vedea cu ochii tăi cum stau lucrurile «în lume»;
3. vei putea alege dintre mai mulți bărbați;
4. îți vei da seama că viața ta poate fi minunată şi cînd ffiti singură, şi astfel nu te vei mai angaja atît de ușor în tlații distructive.

Ce iei cu tine cînd pleci la vînătoare?

O atitudine. Oriunde te-ai duce, la o conferință, la plajă, la schi sau într-un bar, strategia este aceeași. Distrea-Ză-te! Privește vînătoarea ca pe un sport, ca pe un raid prin magazine - e distractiv şi atunci cînd nu cumperi nimic. Nu porni de la ideea că nu-ți plac locurile aglomerate. Nu pierzi nimic dacă încerci. Nu te gîndi că nu suporti perspectiva de a merge într-un bar sau la o petrecere. Nu faci decît să-ți întărești sistemul de apărare şi să te întorci acolo de unde ai plecat - la singurătate. Există o mie de scuze, bineînțeles: «Am să dau de oameni ori prea în vîrstă, ori prea tineri», «Nu e un loc destul de sofisticat», «Nu-mi permit», «E prea zgomotos». În loc să privești vînătoarea ca pe o expediție neplăcută sau dificilă, gîndeşte-te la ea ca la o aventură ce te va purta spre alte persoane în situația ta. Nu lăsa frica de necunoscut să te oprească de la sondarea posibilităților. Fii curajoasă, descoperă-ți potențialul!

Nimeni nu vrea să fie cu o femeie al cărei singur scop în viață este să-şi găsească un partener. Eu una n-aş vrea să am prietene care gîndesc așa. Îmi place, în schimb, să ies în oraş cu prietene dornice să se distreze şi să trăiască clipa. La fel gîndesc şi bărbații. Disperarea înseamnă slăbiciune, iar slăbiciunea nu înseamnă nici distracție, nici atracție. Paula este directoarea unei case de modă şi are 28 de ani. Nu-i place să meargă în baruri, în cluburi sau la petreceri. Cînd ieşim împreună, stă deoparte sorbindu-şi băutura, pare nefericită şi de neabordat. Întotdeauna pleacă devreme şi singură, deşi tot timpul îmi spune cît își dorește să se căsătorească şi să aibă copii. Trăind prea mult şi prea intens în lumea visurilor ei, Paula pierde din vedere prezentul minunat pe care şi l-ar putea crea.

Spre deosebire de Paula, Lily are grijă ca înaintea fiecărui eveniment social la care participă să-şi îmbroască încrederea în sine şi să se încarce de energie pozitivă. Deşi are multe kilograme în plus, Lily e plină de farmec şi atrage de fiecare dată noi persoane în viața ei. Cred că aceste exemple demonstrează cît de importantă este atitudinea ca ingredient în poțiunea magică a succesului. Felul cum privești lucrurile îți determină starea de spirit şi ea influențează reacțiile celor cu care intri în contact.

Jason, un antreprenor de 36 de ani, mi-a spus odată: «Orice bărbat apreciază o femeie optimistă, încrezătoare şi care se lasă abordată. Orice bărbat vrea să știe că o femeie descoperă în el ceva unic, nu că are pur şi

simplicu nevoie de un partener, indiferent care.» Întîlnirile și apoi alegerea unui partener dintre mai mulți bărbați vă vor face pe amîndoi mai încrezători în alegerea ta. Unul dintre lucrurile care pun capăt unei relații cu șanse de realizare este îndoiala de sine, ideea că ai fi putut alege mai bine. Dar nu, nu ești cu cineva doar pentru că îți doreai o relație: tu l-ai ales pe el. Așa că pornește la vînătoare în loc să accepți primul bărbat care îți face curte!

Prietene. Prietenele nu-ți sînt adversare, ci aliate care te pot ajuta să înteînnești bărbați deosebiți. Ne-am obișnuit să credem că alte femei sînt dușmani de temut atunci cînd căutăm un partener, dar adevărul este că ele ne pot fi de mare folos. Plănuiește cu cîteva dintre prietenele tale o ieșire «la vînătoare» chiar săptămîna asta. Cel mai bine este să fiți trei sau patru. Dacă sînteți numai două, un bărbat bine crescut n-o va invita pe una dintre voi la dans și nici nu-i va cere să vorbească între patru ochi, ca să n-o lase pe cealaltă singură. Grupurile mari de prietene sînt de obicei prea gălăgioase și pot intimidă bărbații. Mobilizează-te și caută parteneri și pentru prietenele tale. Aranjează-le întîlniri sau prezintă-le cunoscuților tăi. Cine știe, s-ar putea ca una dintre ele să înceapă astfel o relație cu un bărbat care are o mulțime de prieteni singuri.

Nu evita să ieși cu prietene mai atrăgătoare sau mai curajoase decît tine doar pentru că te temi de competiție. Mai întîi, gusturile diferă. Apoi, dacă sînt într-adevăr atrăgătoare, vor acționa ca un magnet, polarizînd lumea în jurul vostru. În sfîrșit, există o mulțime de bărbați, iar ea e una singură. Încercînd să tragi spuza pe turta ta, nu reușești decît să-ți faci rău. Fii, înainte de toate, o bună prietenă. Pleacă la vînătoare cu prietene cu care știi că te poți distra. La urma urmei, oamenii bine dispuși și sociabili atrag același tip de oameni.

Prietenele cu care ieși la vînătoare sînt coechipierele tale. Există avantaje în a avea coechipieri și orice bărbat îți poate spune că încă și mai important e un «atacant» de încredere. «Atacantul» știe să te salveze dintr-o conversație plictisitoare sau să-l scoată din scenă pe prietenul celui care te interesează, astfel ca tu să poți «ținti» mai bine. Dacă vrei, stabiliți dinainte un cod, ceva de genul: «Ai un ac de siguranță?»

Multor femei le este infinit mai ușor să abordeze un bărbat în numele unei prietene decît în numele lor. Dacă ești timidă, o parteneră de vînătoare te poate prezenta în chip avantajos, spunînd celorlalți ce persoană minunată și talentată ești. «Bună, eu sînt Jane, iar ea e prietena mea Darlene. Nu știu ce-i cu ea, e cam timidă în seara asta, dar să știți că e una dintre cele mai promițătoare creatoare de modă!» Sau: «Tina e o tipă trăsnet, iar Sandy scrie foarte bine, tocmai și-a publicat primul articol.» Aceeași prietenă poate afla pe loc, după reacția celui căruia i-a vorbit despre tine, cît de mult (sau de puțin) îl interesezi.,

Știu că nu e tocmai reconfortant să n-ai pe nimeni care să te însoțească la vînătoare, dar într-un astfel de caz, mai ales dacă locuiești într-o zonă liniștită și tară probleme, poți ieși singură. Kim este o avocată plină de succes la numai 31 de ani. Scuze pe care și-o găsea mereu era că n-are pe nimeni cu care să iasă la vînătoare. I-am sugerat să încerce singură. Mi-a urmat sfatul, și iată ce mi-a spus: «Cînd ies singură, mă împrietenesc cu barmanii și body-guarzii. Acum, cînd mă opresc într-un bar după lucru, întîlnesc o grămadă de cunoscuți. Dar ceea ce m-a surprins este că am avut ocazia să întîlnesc și cîteva bărbați interesanți. Mulți dintre ei au recunoscut cu sinceritate că, văzîndu-mă singură, îi atrăsesem ca un semnal luminos.»

Este mai ușor să faci tu primul pas dacă ai alături de tine prietene de încredere. Pe de altă parte, dacă bărbatul face primul pas, fii sigură că va avea mai mult curaj când nu e nimeni în jurul tău care să asiste la o posibilă respingere. Nu te mai gîndi că «o fată cuminte» nu iese dacă n-are întîlnire. Nu trebuie decît să fii responsabilă. Ai grijă de tine, nu bea prea mult și asigură-te că barmanul sau bodyguardul te conduce la mașină sau la taxi.

Ținută de vînătoare corespunzătoare. Ne place sau nu, pentru bărbați contează foarte mult stimulul vizual. Sigur că pînă la urmă se vor îndrăgosti de ce e înăuntru, dar înfățișarea exterioară nu e de neglijat. Ai grijă cum te pregătești pentru o ieșire în oraș. Ține minte că vechea regulă e încă valabilă: trebuie să ai o înfățișare curată, atrăgătoare și naturală. Nu exagera cu parfumul, machiajul, bijuteriile sau stilul hainelor. Îmbracă-te cum te simți tu mai bine, nu ca să impresionezi pe unul sau pe altul. Atîta vreme cît te simți bine în pielea ta și ai încredere în tine, vei radia. Hainele provocatoare te-ar transforma mai curînd într-o pradă decît într-un vînător de clasă. Doar nu vrei â-ți petreci toată seara refuzînd bărbați care nu te inte-ICSează! Nu e nici productiv, nici amuzant. Dacă vrei să ici oferta pieței la ceea ce îți dorești tu, îmbracă-te co-lunzător. Prin urmare, poartă într-un club rochia care-ți bine, iar într-un bar nesofisticat ia-ți jeanșii și un tri-Q)u sexy. Oricum, lasă acasă costumele gri și blazerele bleumarin, nu e cazul să pari conservatoare. Dacă te îm-f braci cu gust, dovedești că te respecti pe tine și îi respecti pe ceilalți.

Teme făcute de-acasă. Pregătește-te. Nimic nu este mai puțin atrăgător decît o femeie care n-are nimic de spus. Pune-te la curent cu ultimele știri, iar dacă nu te descurci, mărginește-te să pui întrebări. E bine să ai întotdeauna ia îndemînă două-trei bancuri bune. Dacă îți plac bărbații din lumea financiară, nu strică să știi ce se face într-o bancă, așa că citește presa de specialitate. Sau, dacă îți plac barurile pentru sportivi, urmărește știrile din sport și ale-ge-ți o echipă sau un sportiv preferat. Pentru mulți bărbați, o conversație despre fotbal cu o femeie e ca un vis devenit realitate. Gîndește-te că și ție ți-ar plăcea să te întîl-nești cu cineva cu care să poți discuta ceea ce vă interesează pe amîndoi. Nu e nevoie să te arăți exagerat de interesată ori să pretinzi că ești expertă. Dar ține minte că niște cunoștințe în plus te fac mai atrăgătoare și dovedesc că vrei să înțelegi lumea bărbaților. Și nu te teme să vorbești despre lucrurile care te interesează pe tine. Dacă ești sigură pe ceea ce știi și vrei să spui, n-ai să te simți prost și nu vor exista pauze jenante în conversație

Unde mergi la vînătoare?

In baruri și cluburi. În orașele mari, bărbații drăguți și interesanți se duc să bea ceva după lucru într-un bar sau într-un restaurant. Cei mai mulți sînt, ca și tine, singuri. Discotecile sînt mai animate și acolo te poți distra de minune, dar nu sînt locuri prielnice pentru o primă întîlnire -e prea multă gălăgie ca să stai de vorbă. Barurile, în schimb, sînt numai bune pentru așa ceva, cu condiția să fie dintre cele decente. Avantajul cel mare al vînătorii e că poți observa «cîmpul» de acțiune - te poți învîrți prin tot barul ca să alegi cu cine vrei să intri în vorbă sau, dacă nimeni nu merită, poți decide să pleci. Cînd atmosfera nu-ți priește sau cînd te simți în pericol, mergi în altă parte.

Sînt femei care se plîng că locuiesc la periferie și că nu există acolo baruri decente unde să întâlnească bărbați singuri. Dacă stai să te gîndești, nu-ți ia mai mult de o oră să ajungi într-o zonă mai civilizată. Există acolo o mulțime de baruri, bărulețe și cluburi dintre care poți alege, iar înăuntru vei găsi cu siguranță bărbați singuri!

Dacă a trecut ceva vreme de cînd n-ai mai ieșit în oraș, prima ta ieșire poate fi de-a dreptul înfricoșătoare. Aglomerația și animația din baruri sînt deranjante, dacă nu de-a dreptul sufocante. Iar dacă te gîndești la o ieșire ca la o corvoadă, și nu ca la o alegere a ta, se duce toată distracția. Te asigur însă că dacă încerci ai șanse să te simți bine, să legi noi prietenii, să-ți îmbunătățești puterea de observație, ba chiar să cunoști bărbatul potrivit. Nu-ți pierde curajul după o singură seară petrecută într-un bar. Iar dacă un anumit loc nu te mulțumește, încearcă altul.

In locuri legate de ceea ce te interesează. Du-te în locurile unde ai mai multe șanse să găsești persoane care să-ți împărtășească interesele. Dacă te pasionează arta, vizitează galerii și expoziții, unde, pe lîngă opere de artă, poți admira și oferta de bărbați. Dacă îți place călăria, interesează-te și află cînd și unde se țin cursele. Ia-ți manualele și studiază într-o cafenea. Înscrie-te la cursuri de artă culinară. Du-te la o conferință. Înscrie-te într-un club pentru bibliofili, la un curs de schi, la un cerc de muzică. Fă o listă a locurilor unde poți depune muncă voluntară, explorează, pune întrebări și oferă-ți serviciile. Sau împrumută cîinele unei prietene și scoate-l la plimbare: animalele sînt adesea o bună ocazie de a intra în vorbă. Găsește ceva care să te intereseze și nu mai sta pe gînduri!

Pe Internet. Sandra locuia în Indiana. Într-o zi, a accesat un «chat room» pentru persoanele singure și a lansat o întrebare: «Există vreun bărbat inteligent, spiritual, de peste 30 de ani, în căutarea femeii care i se potrivește?». Așa l-a cunoscut pe Rob. După mai multe mesaje e-mail, Sandra i-a cerut numărul de telefon și l-a sunat. S-a hotărît apoi să facă, împreună cu o prietenă, o călătorie la New York, unde locuia Rob, și l-a cunoscut «pe viu». După aproape un an de «întîlniri» la distanță, acum sînt căsătoriți.

Auzind povestea Sandrei, precum și alte cazuri la fel de fericite, m-am hotărît să aflu pe cont propriu ce e cu întîlnirile on-line. Așa că am accesat www.match.com, una dintre cele mai mari bănci de anunțuri personale de pe Internet. După ce am completat un chestionar cu date despre înălțime, vîrstă, religie, locație etc, am primit 500 de răspunsuri numai din zona New York-ului. Pentru a limita rezultatul inițial, am compus chiar eu un chestionar pe care l-am trimis bărbaților care mi s-au părut interesanți. Am făcut o listă cu zece calități pe care le aștept de la un bărbat și am cerut să-mi răspundă numai cei care cred că posedă cel puțin opt dintre ele. A mers foarte ușor, aproape 80 de bărbați mi-au trimis mesaje e-mail, mulți adăugînd și o fotografie. Ținînd cont că prietena mea primise doar șase răspunsuri în două săptămîni, mi-am dat seama că mă descurcam bine. După ce am mai triat o dată răspunsurile, a început distracția. Mi-am sunat una dintre prietene și am stabilit cîte o dublă întîlnire în fiecare seară. Am întîlnit astfel 20 de bărbați în doar două săptămîni!

Iată cîteva idei, în caz că te hotărăști să folosești inter-netul. Ține minte că există mai multe șanse de succes dacă folosești o tehnică activă.

1. Alege-ți un nume de cod pe care să-l folosești doar în cazul întîlnirilor

- on-line.
2. Nu folosi ca parolă nici o parte a numelui tău.
 3. În loc să stai și să aștepți mesaje e-mail, continuă-ți căutarea: selectează anunțurile care ți se par interesante și trimite-ți datele personale.
 4. Ai grijă să trimiți mesaje separate, pentru ca nici unul dintre destinatari să nu-și dea seama că împarte mesajul cu o listă întreagă de alți bărbați.
 5. Insistă să primești și o fotografie de-a lui înainte de-a o trimite pe a ta.
 6. Cere-i numărul de telefon, dar nu-l da pe al tău.
 7. Nu te implica emoțional și nu oferi prea multe detalii pînă nu primești o fotografie.
 8. Alege doi bărbați care ți se par interesanți și stabilește o întâlnire cu ei și cu o prietenă.
 9. Alege un loc public pentru întâlnire - un bar, o cafenea, un restaurant.
 10. Stabilește dinainte durata întâlnirii. O oră sau o oră și jumătate sînt suficiente ca să-ți dai seama dacă mai vrei sau nu să te întâlnești cu cineva.
 11. Mai ales după ce i-ai văzut fotografia și crezi că poate fi omul potrivit, întreabă-l absolut orice prin e-mail; on-line ai posibilitatea să pui întrebări care nu ți-ar veni la înde-mîină cînd te întâlnești cu cineva față în față.

Acolo unde se află «bărbați adevărați». Odată luam masa în oraș cu un grup de prietene și brusc mi-am dat seama că toate, mai puțin una, erau singure. Toate erau femei frumoase, inteligente și realizate profesional, dar toate plîngeau că bărbații cu care avuseseră de-a face erau neciopliți, fie afemeiați, fie nestatornici. «Unde sînt bărbații adevărați? Știm că există, doar îi vedem pe stradă!»

Întrebare de o mie de puncte.

Care este răspunsul? Majoritatea bărbaților singuri duc o viață liniștită. De exemplu, în Manhattan, mulți dintre ei lucrează cît e ziua de lungă la etajul al treizeci și doilea al unei firme de avocatură sau al unei bănci de investiții. Cînd ies în oraș, aleg de obicei barurile din apropierea bi-foului, unde pot bea ceva în compania colegilor, sau o sală de gimnastică. Și ei se plîng de același lucru: «Unde sînt femeile drăguțe și serioase?» Ce putem face? Sfatul meu este simplu: dacă bărbații nu vin la tine, du-te tu la ei. Spre sfîrșitul săptămînii, seara, barurile din apropierea birourilor aflate în centru sînt întotdeauna pline. Acolo poți întîlni bărbați care încearcă să se relaxeze după o zi de muncă ti care ar fi încîntați să aibă puțină companie feminină. În mod sigur merg și la petreceri sau la alte întîlniri după orele de lucru. Mi-am sunat prietenii care duc o astfel de viață și i-am rugat să mă invite și pe mine la evenimentele sociale legate de serviciul lor.

Încearcă să forțezi un pic lucrurile, mergînd în locurile unde bărbații se adună în număr mai mare decît femeile. Patricia are 25 de ani și lucrează în domeniul asigurărilor; lor. Iată ce îmi spunea: «întîlnesc mai mulți bărbați interesați în librăria de lîngă biroul unde lucrez decît întîlnesc unele femei o viață întreagă. E plin de bărbați, mai ales în pauza de masă.» Poți alege evenimente sportive, tenis, golf și mai ales schi, unde proporția obișnuită e de trei sau patru bărbați la o femeie! Sînt încîntată să vă dezvălui că multe dintre prietenele mele se întîlnesc sau s-au căsătorit deja cu persoane pe

care le-au descoperit în astfel de locuri, dominate de bărbați dinamici. Dacă a-l găsi pe Făt-Frumos ți se pare la fel de greu ca a găsi acul în carul cu fin, lasă carul și du-te la fabrica de ace!

Toate acestea par dificil de realizat, dar nu intra în panică, îți voi oferi o metodă prin care poți să cunoști bărbați pe potrivă așteptărilor tale. Primii trei pași sînt descriși în continuare. Pasul al patrulea («Tehnici de abordare») și pasul al cincilea («Aranjarea unei întâlniri») sînt discutați în capitolele următoare. Dar mai întîi trebuie să înveți să descoperi bărbatul potrivit dintre mai mulți.

Cum îl descoperi în mulțime

Pasul 1: ridică periscopul. Dacă studiezi oamenii care s-au adunat la o petrecere, vei observa grupuri care fie au sosit împreună, fie se cunosc dinainte. În general, aceste grupuri sînt statice, nu-și schimbă locul pe care au pus stă-pînire. Cînd cineva se duce să ia ceva de băut știe unde să se întoarcă. Unele persoane pot migra de la un grup la altul, dar cele mai multe rămîn în cadrul grupului, printre prietenii cu care se simt în siguranță. Rezumîndu-se la mica lor lume, aceste grupuri știu rareori ce se petrece în jur. Dacă vrei să înveți cum să te simți bine de una singură, primul pas este să devii conștientă de lumea și grupurile din jurul tău.

Cînd Jody intră într-o încăpere plină de necunoscuți, nu mai e sigură pe sine. «Devin foarte conștientă de persoana mea pentru că sînt oameni pe care nu-i cunosc, nu știu ce se întîmplă între acei oameni și nu mă pricep să abordez necunoscuți. Mă simt nelalocul meu.» Lui Jody i s-a părut greu de crezut că toată lumea se simte, de fapt, la fel. Chiar și cei mai abili politicieni își pierd din siguranță atunci cînd se adresează unui public necunoscut. În loc să te simți prost ori să-ți plîngi de milă, îți sugerez să schimbi tu situația. Începe prin a o cunoaște: alege-ți un colt din care să ai o arie largă de vizibilitate și observă ce se întîmplă.

Dezvoltîndu-și simțul observației sociale, Jody și-a mutat atenția de la sine la ceilalți. «Cu cît petrec mai mult timp încercînd să observ cum interacționează diversele grupuri, ce fel de indivizi se află acolo, cine controlează atmosfera, cu atît mă simt mai bine și înțeleg mai ușor ce se întîmplă la o petrecere.» Nimeni nu poate pricepe de la început dinamica relațiilor sociale, e nevoie de timp pentru așa ceva. Nu te lăsa pradă nesiguranței. Folosește icideste prime momente pentru a înțelege mediul în care te ifli, astfel încît să poți trece la pasul următor.

Pasul 2: plimbă-te în jurul încăperii. Dacă te plimbi t în jurul încăperii, poți observa întreaga mulțime. Iar (după ce i-ai văzut pe toți cei prezenți, poți alege cel mai candidat. Nu te pripî, asigură-te că ai văzut tot ce era de văzut și că începi să te simți în elementul tău. Scopul fiu este să acționezi cu viteza luminii: mergi încet, bea ceva. Vorbește cu prietenele tale. Întreabă-te cine, dintre cei de î feță, ar putea fi o companie interesantă și amuzantă. Ce W bărbați te atrag și de ce? Cu cine din încăpere ți-ar plăcea sa te mnai intilnesti.

Ține minte că n-are rost să te uiți la oameni fără să ii analizezi ce vezi. Cu cît observi mai mult, cu atît ți se îmbunătățește intuiția. Studiază-le fețele, ascultă-i vorbind, urmărește felul în care interacționează. Pe măsură ce te plimbi în jurul încăperii, îți vei forma numeroase primele impresii: cine e prietenos, cine e timid, cine e afectuos, la modă sau conservator. Primul pas constă în sortarea - nu în abordarea - bărbaților care te atrag. Iată cîteva

sugestii care se pot dovedi de folos pentru a te simți stăpînă pe situație în timp ce «scanezi» încăperea:

1. A accepta ceva de băut înseamnă a accepta o conversație. În general, nu lăsa un bărbat să-ți ofere ceva de baut. Nu-ți jiroși timpul. Nu te lăsa încolțită - ia-ți singură ceva de băut, dacă e cazul.
2. Bărbatul care te abordează poate fi drăguț, dar nu tocmai genul tău. De ce ții pierde jumătate de seară cu cineva care nu te interesează prea mult? E posibil să-ți dai seama la un moment dat că îi plăci, dar dacă n-ai verificat toate posibilitățile nu poți fi în deplina cunoștință de cauză. Oricum, te poți întoarce întotdeauna la el.
3. Folosește-ți la maximum intuiția și «senzorii» pentru a-i elimina pe bărbații nepotrivii și a-i atrage pe cei compatibili. Ține minte că te interesează un bărbat cu preocupări similare și corespunzînd măcar unora dintre criteriile tale, nu unul care să-ți plătească facturile sau să te ajute în carieră.
4. Pentru Dumnezeu, distrează-te! Chiar dacă nu te alegi cu niciun rezultat de pe urma acestei aventuri să rămîi cu amintirea plăcută petrecute în compania prietenilor (și e perfect posibil să-ți faci prieteni noi)
5. Dacă te abordează, vreau un nesuferit și ești siliră că nu vrei să-i vorbești, trimite un mesaj explicit de refuz
6. Evită contactul vizual sau părăsește locul ca să-i dai de înțeles că n-are nici o șansă. Atîta vreme cît nu ești nepoliticoasă, nu e nevoie de scuze
7. Evită să te lași antrenată, din politețe, într-o lungă conversație - exceptînd cazul în care interlocutorul este alseul tau
8. Poți parcurge încăperea de maximum două ori pînă s-ai dat seama cineva ce faci, așa ca ai grijă să nu lungesti perioada de observație
9. E mai eficace să privești mulțimea de la margine cît din mijlocul scenei.

Pasul 3: apropie-te. După o rapidă scanare a situației poți începe să verifici potențialii parteneri. Dar fii realista. Dacă ai pus ochii pe un fotbalist care se desfată deja în compania a trei fotomodele, nu-ți pierde timpul cu el. Sunt tipi care să nu fie deja ocupați: pe cineva din «lumea ta», bărbați care te atrag și simți că te pot găsi și ei atragătoare. O dată conversația începută, ar fi nepoliticos să intrerupi brusc, așa că nu te grăbi; observă și triază mai întâi. Privește-l cu atenție, dar discret, trei-patru minute. După cîteva lucruri pe care e bine să le iei în considerare:

1. Cum vorbește cu ceilalți? Cît de impjcat
2. este în centrul atenției sau e retras și liniștit?
3. vezi dacă are verighetă. Nu- pierde vremea cu bărbatul altuia
4. întreabă-te dacă te-ai simți în largul tău stînd de vorbesti cu el.

Nu-ți pierde timpul observîndu-l îndelung de la distanță. Apropie-te. Fii curajoasă. În cinci minute, trebuie să fi hotărăști dacă pornești la acțiune sau cauți pe altcineva.

CAPITOLUL IV

TEHNICI DE ABORDARE

În capitolele precedente am stăruit asupra importanței de a fi stăpîna vieții și a fericirii proprii. Am vorbit despre necesitatea de a găsi locurile potrivite pentru a întîlni genul tău de bărbați și am explicat cum să identifici de la distanță acei bărbați pe care ți-ai dori să-i mai întîlnești. Dar cum stabilești de fapt un contact personal? Cum începi să vorbești cu o persoană necunoscută? Cum încheiați discuția și cum ajungeți să schimbați numerele de telefon?

Aici se face simțită cel mai acut tentația bine știutei pasivități. Dar nu uita că ai făcut tot ce-ai putut pentru a fi în locul potrivit la timpul potrivit. Nu ți-l irosi așteptînd ca Făt-Frumos să-ți citească gîndurile, să-ți recunoască farmece ascunse, să te ia din mulțime și să te urce pe un cal alb. Dacă recunoști un prinț, numai tu poți face ca și el să te recunoască pe tine.

Lasă îndoielile la o parte

Mărie se obișnuise, ca aproape toate femeile, să-i lase pe bărbați să facă primul pas. Totuși, rar se întîmpla să cunoască ori să iasă cu cineva, li simțeam agitația atunci cînd mă întreba: «Oare ce-o să creadă un tip despre mine dacă îl abordez? Ce fac dacă mă respinge?» L-am întrebat asta pe Bill, un burlac cu mare succes la femei, și el mi-a repetat ceea ce-mi spusese fiecare bărbat cu care vorbisem: «Nu-mi fac niciodată o părere proastă dacă sînt abordat politicos. Femeile încrezătoare în sine și sociabile nu dau impresia că vor atenție sau că sînt nebune după sex.» Gîndurile și îndoielile Măriei erau exact cele pe care le are și un bărbat înainte să abordeze o femeie. Bill a adăugat: «E groaznic să te expui și să riști să fii respins. Crede-mă că celor mai mulți bărbați li se va părea extraordinar ca ea să-și asume responsabilitatea primului pas. Bărbații știu ce înseamnă să ranit de femei, așa că rareori respinge pe cineva care încearcă să-i cucerească. Și urma urmei, mi-ar plăcea să știu ce femeie este interesată de mine.»

Elisabeth împlinea 40 de ani. Timpul i se părea mai prețios ca niciodată. Visa să întîlnească un tip grozav și il-și întemeieze o familie. Numai că i-a fost foarte greu să-și găsească timp de ieșit la vînătoare. «Nu vreau să-mi pierd cele cîteva ore libere mergînd într-un bar nenorocit iau dîndu-mi întîlniri. Nici cu vechii mei prieteni nu mă vad prea des. Prefer să stau acasă și să citesc o carte bună iau să mă uit la televizor la programul preferat.» Pentru Ci nu-și îngăduia să fie mai deschisă, să riște și să investească ceva timp, își reducea singură șansele. Dacă ești timidă sau te simți stînjinită ori de cîte ori întîlnești oameni noi, adu-ți aminte de următoarele adevăruri care te vor ajuta să-ți învingi neliniștea:

- Ai multe calități, iar bărbatul potrivit se va simți un om norocos descoperindule

Bărbații se juptă și ei cu provocările vieții, la fel ca tine

- Și bărbații se gîndesc : vreau să fac o impresie bună; Vreau ca oamenii să mă placă, să mă respecte și să mă gasească atrăgător.
- Cei mai mulți bărbați nu sînt numai măguliți ci și usurați atunci cînd femeia face primul pas
- Deseori ocazia bate la ușa foarte ușor, tu trebuie să deschizi

Cind și cum te prezinți

Ai ales cu grijă câțiva bărbați din încăpere cu care ai dori să vorbești. Ești gata acum să acționezi? M-a condus imediat spre un loc mai puțin aglomerat și m-a invitat în oraș. Poti face, la urma urmei, orice fel de comentariu. Dar adu-ți iminte că nu există o formulă prestabilită. Nu contează spui pentru a spartge gheata -dacă e interesat, totul va merge bine, dacă nu, nu se va lega nimic. Se prinde în discuție sau nu. În al doilea caz, renunța și vezi de treaba ta.

Lucrul esențial este să stabilești o punte de legătură. Există multe alte feluri de a începe o conversație. Poți folosi orice scuză pentru a face să te observe și a-l angaja într-o discuție. Cunoscoam o fată care a observat un bărbat drăguț într-un bar și s-a dus să-i ceară o țigară. Acum sînt căsătoriți și trăiesc fericiți în Anglia. O altă prietenă de-a mea și-a cunoscut viitorul logodnic într-un magazin de calculatoare, rugîndu-l să-i recomande un laptop. Și-au schimbat adresele de e-mail și ea i-a trimis un mesaj: «Vreau să te invit să bem ceva în oraș pentru a-ți mulțumi.» Restul a devenit istorie. Ce-ar fi să treci pe la raionul de confecții pentru bărbați cînd sînt reduceri de preț?! «Mă puteți ajuta? Am nevoie de pîrera unui bărbat, vreau să-i cumpăr asta fratelui meu, credea că i-ar plăcea?»

Pentru femeile mai îndrăznețe, există și alte moduri de a deschide discuția. A, putea încerca (cu un zîmbet larg): «Grupul nostru va veni să vă înveselim?» sau «Prietenii mei și cu mine am trecut în revistă toți bărbații de la petrecere / din bar / din restaurant și am hotărît în unanimitate că ești cel mai bine bărbat de aici. Așa că am venit să-ți dăm un premiu.» «Care-l premiul?» întrebă el zîbind. «Te invităm să bei ceva cu noi.» Acest lucru stîrnește întotdeauna o reacție nemaipomenită. Sau încearcă așa: «Au și femeile acces în acest grup de bărbați bine?» Merg de minune pentru cele cu mult curaj. Sfat: Toți bărbații se dau în vînt după complimente sincere sau o Cînd le apreciezi stilul sau o trasatura de personalitate, îi dezarmezi și îi faci să se simtă în largul lor.

Mărginestete la aspectele pozitive. Comentariile introductive nu trebuie să fie negative, de genul: «Mi se pare groaznică petrecerea asta» sau «Da' mulți înțepați sînt pe-aici». (Poate fi petrecerea unei rude, a unui prieten de-al lui sau - și mai grav - petrecerea lui!) Găsește ceva pozitiv, cum ar fi: «E grozav Bill - petrecerile lui ies întotdeauna bine. Și toată lumea e așa de drăguță...» Sau: «De-abia așteptam să-l cunosc pe prietenii lui Bill. Bună mă cheama Laura. Ai fost coleg cu Bill?» O perspectivă pozitivă le face bine celorlalți, dar este și un dar pe care ți-l oferi ție însăși.

Începe o conversație cu unul dintre prietenii lui. Vezi pe cineva care-ți place. I-ai surprins privirea. Îți dai seama că și el este interesat. Dar nu se află într-o împrejurare care să-ți permită să-l abordezi. Ce faci? Întotdeauna poți începe discuția cu unul dintre prietenii lui, interesîndu-te, în treacăt, despre situația lui «Steve». Nu cumva fata aceea, drăguța e prietena lui. Adesea obții în felul acesta foarte multe informații și poate, cine știe, ți se propune să faci cunoștință cu el.

Dacă îți place să dansezi, invită-l. Te vei distra minunat dansînd și

În același timp facându-ți exercițiile zilnice de aerobică și arătându-te altor BD! La drept vorbind, de obicei există mai multe persoane care preferă să privească ringul decât să danseze. Invitându-l la dans pe bărbatul care te interesează, stabilești un contact și afli ceva mai mult despre el. Poți afla că aveți aceleași gusturi muzicale sau că vă potriviți ca parteneri de dans - motiv suficient pentru o primă întâlnire.

Vorbește-i pe limba lui. Când sînt împreună, bărbații vorbesc adesea doar pe înțelesul lor. E ca o societate secretă. Se înțeapă unul pe altul cu sarcasm și vorbe de duh, tachinându-se reciproc. Majoritatea femeilor au senzația că au intrat pe un teren minat și detestă genul acesta de glume. Decît să te simți prost sau să te enervezi, mai bine retrace-te și gustă spectacolul de pe margine; sau, dacă poți, intră și tu în joc. Când simți că ei glumesc la un nivel superficial, găsește un subiect care ar putea săi capțiveze pe toți, un subiect local sau național care-să se implice afectiv. Bărbaților le place la nebunie să primească o replică usturătoare de la o femeie. Comunicarea se mută pe un alt plan. Acum te pot socoti o prietenă, căci așa sînt ei obișnuiți să vorbească cu amicii lor. Nu mai ești o străină apărută de pe altă planetă, ai devenit o persoană cu care pot vorbi sau glumi.

Sinceritatea și căldura adevărată deschid inimile. Amintește-ți că n-ai nimic de pierdut dacă încerci să abordezi pe cineva. Dacă ești sociabilă și deschisă, bărbații se vor simți în largul lor și vor fi mulțumiți de ei înșiși. Bărbații sînt atrași de femei care îi înțeleg, cu care sînt compatibili. Iar cheia compatibilității este empatia. Dacă ești sinceră, oamenii vor fi deschiși cu tine. O femeie plină de căldură cu o atitudine pozitivă, cu picioarele pe pămînt și cu simțul umorului va fi persoana pe care bărbații sîi doresc lângă ei. Poti sa iti imaginezi un barbat spunind «Vezi femeia aceea rece si necomunicativa se acolo...de abea astept so iau in brate Descoperă-ți și arată-ți feminitatea, căldura și bunătatea.

Dă undă verde. Dacă nu ești încă pregătită să abordezi pe cineva, poți cel puțin să semnalizezi că accepți să fii tu abordată. Arată-i că ești interesată și abordabilă uitatete în ochii lui și zîmheste-i; lasă-te «prinsă» de două-trei ori în timp re-l privești Majoritatea bărbaților nu vor risca să intre în vorbă cu o fată dacă ea nu manifestă puțin interes. Prietenul meu Mike spune: «Nu mă aventurez niciodată dacă fata nu-mi zîmbește de cîteva ori și dacă nu-mi trimite semnale foarte clare că este interesată.»

Adu-ți aminte că în liceu sau la facultate exista o lege nescrisă: prietenii își spuneau unul altuia cine pe cine place și în felul acesta băieții aflau dacă era cazul să acționeze. Primul contact este cel mai dificil atît pentru barbate ,cît și pentru femei, dar, dacă vrei să devii stăpîn pe viața ta, învață săl faci posibil.

Nu te grăbi să-l întrebi cu ce se ocupă. Mulți bărbați spun că se simt stînjeniți cînd primul lucru pe care-i întrebă o femeie este «Cu ce te ocupi?». Rich îmi explica: «Femeile cred că întrebarea asta îți deschide pofta de vorbă sau că e un fel de numitor comun. Însă un bărbat o ia ca pe un indiciu clar că femeia din fața lui își dorește pe cineva care s-o întrețină.» Viețile celor mai mulți oameni v nu se definesc prin ocupația lor. Rich adăuga: «Mă definesc hobby-urile familia și prietenii mei. De ce nu mă

întreabă și despre toate astea? Mă simt mult mai atras de o femeie preocupată de caracterul și de personalitatea mea.» Lasă-l pe el să te întrebe cu ce te ocupi și pe urmă poți să-l întrebi și tu.

Nu te lăsa înfrîntă de respingeri. Cred că aproape toți bărbații sînt prietenoși - sau cel puțin politicoși - dacă sînt abordați cum trebuie. Din cînd în cînd totuși, se în-tîmplă să-ți întoarcă spatele. În loc să te simți rănită, gîndește-te cît de tristă trebuie să fie lumea acelui individ dacă e incapabil să primescă raza de soare pe care ți-o oferă. Dacă nu este receptiv, lasă-l în pace - și nu considera reacția lui o jignire personală. Nu lăsa micile voci înterioare negative să te învingă sau să-ți spună că nu ești destul de bună. Poate că are o prietenă; poate că nu ești genul. Indiferent de motiv, treci peste asta. Nu uita niciodată că ești plină de calități minunate pe care barbatul potrivit le va pretui.

Incearcă să-i faci pe oameni să se simtă bine

Ce fel de persoane te fac pe tine să te simți în largul tău? Mereu îmi închipui un vânzător de magazin dintr-un orașel de provincie. Cînd te tratează cu căldură și prietenie, te simți imediat bine. Dacă a intra în vorbă cu un străin este pentru tine ceva neobișnuit și ai impresia că nu reușești să comunici nimic, încearcă un mic exercițiu actoricesc. Uită-te în oglindă, prefacîndu-te nu te uiți la acel-personaj, și spune: «Bună. mă. cheamă» Pari caldă și deschisă? Rigidă și stînjinită? Privești oamenii în ochi cînd îi saluți? Zîmbești? Este uimitor să vezi cît de puțini oameni se privesc în ochi sau zîmbesc sincer. Și totuși asta poate schimba radical reacția interlocutorului.

Asumă-ți responsabilitatea de a-i face pe ceilalți să se simtă în largul lor. La orice eveniment social, vei întîlni două tipuri de oameni: organizatorii, «conducătorii» sau gazdele și «supușii» sau musafirii. Chiar și într-un bar se găsesc lideri care aleargă de colo-colo pentru a se asigura că toți se simt bine, pentru a aduce băuturile și pentru a le face oamenilor cunoștință. Ceilalți stau și așteaptă să apară cineva care să aibă grijă de ei ori să-i prezinte. Încearcă să-ți asumi poziția de lider la următorul eveniment social la care vei participa. Dacă te simți complexată («Oare spun asta cum trebuie?» sau «înțelege oare ce-i spun?»), vei fi prea concentrată asupra ta însăși pentru a-i acorda celui alt atenție deplină. În loc să fii obsedată de propria ta nesiguranță, de cum arăți sau te simți, concentrează-te asupra felului în care se simt celelalte persoane din încăperea. Spune-ți că, în această seară, sarcina ta este să urmărești îndeaproape grupul, să ai grijă de ceilalți. Dedică-te deplin fiecărei persoane noi pe care o cunoști. De exemplu, începe o conversație cu cineva care stă singur într-un colț. Zîmbeste și prezintă unii altora pe toți cei pe care îi întâlnești.

Curînd vei descoperi că adoptarea rolului de lider te va face să uiți cît de stingherită erai. Vei începe să te simți puternică. Cu puțin exercițiu, întreaga ta perspectivă se va schimba. Oamenii vor fi atrași de tine ca de un magnet, încrederea vine din sentimentul că îți controlezi viața, mediul care te înconjoară și destinul. Timiditatea îți va dispărea și vei fi uimită tu însăși de noua ta personalitate.

Alte sfaturi privind încrederea de sine

O femeie căreia îi place «vînătoarea» trebuie să se respecte pe sine. Cînd simți că ai putere devii curajoasă și îndrăzneată, iar cei pe care-i

abordezi îți văd imediat dinamismul. Dacă ești într-adevăr timidă și nimic nu pare să meargă, încearcă următoarea strategie: gîndește-te la o actriță renumită pe care o admiri. Imaginează-ți că este nu numai frumoasă, dar și îndrăzneată, deșteaptă și amabilă. Data viitoare cînd mergi pe stradă, închipuiește-ți că ești ea. Ea știe, evident, că oamenii o respectă și o admiră. Te poți vedea în pielea ei? Nu face pe nebuna, și totuși e conștientă că oamenii o privesc. Cum merge? Dacă reușești să mergi pe stradă precum vedeta fa de cinema favorită, vei constata că oamenii încep să te trateze altfel. Pare de necrezut, dar cînd tu însăți te socotești o persoană agreată și frumoasă, ia fel te văd și ceilalți.

Femeile încrezătoare în sine tind să aibă o personalitate statornică. Celelalte au o anumită personalitate acasă, în familie, alta cînd sînt cu prietenii, alta la serviciu, alta la o întîlnire și una complet diferită în public. Analizează aceste laturi distincte ale personalității tale. Unde și cu cine te simți încrezătoare? Imaginează-ți că stai de vorbă cu două prietene foarte bune sau cu cei mai apropiați membri ai familiei, într-un loc preferat de-al tău. Cine ești tu în acel moment? Studiază această persoană: ești tu, cea adevărată. Data viitoare cînd te copleșește nesiguranța, ba-zează-te pe această latură puternică și încrezătoare. Dacă ai fi cu o prietenă care s-ar lăsa cuprinsă de nervozitate, nesiguranță sau frică, sînt sigură că ai îmbrățișa-o și i-ai spune că n-are de ce să se teamă. Trucul este să-ți convoci latura cea puternică din tine pentru a înfrunta situațiile nefamiliare.

Cînd te simți doborîită de nesiguranță, exersează accesul la partea puternică și încrezătoare a personalității tale și cere-i să lupte pentru a prelua controlul. Înfrîngerea fricii este o chestiune de înțelegere a gîndurilor și sentimentelor tale, precum și a propriei tale puteri asupra lor. Nu lăsa nesiguranța să-ți scape de sub control. Dacă vrei realmente, o poți controla. Presupunînd că există oameni, locuri și lucruri care te ajută să-ți arăți adevărata personalitate, nu ezita să le cauți. Cu cît te simți mai în largul tău, cu atît vei avea mai ușor acces la propria ta putere interioară.

Lasă-te abordată

Leona, o prietenă de-a mea, superbă, fost fotomodel, se plînge mereu că n-o invită aproape nimeni în oraș. «Cum faci? mă întreba. Tu cunoști mereu bărbați! Nu mă invită nicăieri și nici măcar nu se uită la mine.» De curind la o petrecere, am avut ocazia s-o observ în timp sa o prezentam unor prieteni. Deși o știam tandră și prietenoasă comportamentul ei cu străinii era exact pe dos. După ce sa prezentat, și-a retras rapid mîna și a spus «bună» prudență și severitate. Într-o secundă, privirea ei fugise te umărul interlocutorului, căutînd parcă pe altcineva, era teamă să privească în ochi noua cunoștință și să stabilească o legătură adevărată. Nici unul dintre tipii aceia fermecători n-a vrut să vorbească cu ea! Părea rece și detașată, iar bărbații se simțeau respinși. Parcă purta de gît O pancartă cu nu deranjați. Bărbații o considerau snoabă și nepoliticoasă, cînd de fapt era doar timidă.

Jeff, un producător TV de mare succes, are exercițiul observației. L-am întrebat ce altceva o face pe o femeie Să pară inabordabilă. «Cînd stă și șușotește cu prietenele ci într-un colț și se poartă ca și cum bărbații n-ar fi fost inventați. Sau, dimpotrivă, cînd vorbește cu tipul din fața ei de parcă i-ar fi iubit (chiar dacă îi e frate, coleg de serviciu, chiar dacă e homosexual etc.).»

Dar tu cum comunică? Ai răbdare, măcar un minut, să te concentrezi asupra persoanei din fața ta? Vorbești cu cineva sau înspre cineva? Oricine merită respect și bună creștere, exact ca și tine. «Sînt înțînțată să vă cunosc» nu înseamnă nimic dacă nu e rostit cu căldură. Pentru ca gesturile tale să se armonizeze cu cuvintele pe care le spui, zîmbește, privește persoana în ochi, stabilește o legătură și observă reacția celui alt atunci cînd afirmi «E o plăcere să vă cunosc».

Fii deschisă

A cunoaște oameni este o șansă, nu o obligație nesuferită. Anticipăm respingerea mult prea des și de aceea nu părăsim niciodată grupul nostru de prieteni. Riscă: fii prietenoasă. Chiar și cele mai îngrozitoare situații pot oferi ocazii neașteptate. Liftul, de exemplu, pare a fi un spațiu pentru figuri încremenite. Fiecare e un pachet de nervi. Eu am inventat un număr de comentarii legate de lift care-i fac pe toți să zîmbească. De cîte ori am norocul să fiu într-un lift plin cu bărbați în zona Wall Street, fac o remarcă de genul: «la te uită: eu sînt una și voi sînteți zece, și femeile se plîng că nu mai sînt barbate bine, nu lea veni sa creada. Am sa mai vin pe aici... Camasaile scobite isi dezlipesc ochii din tavan, se privesc si parka invie. Devin brusc oameni adevărați, cu personalitate. E mult mai ușor decît crezi să-i faci pe oameni să se simtă în largul lor. După știința mea, majoritatea oamenilor se bucură cînd au ocazia să se descotorosească de masca socială.

Dacă eziți, pierzi

Nu aștepta să fii abordată de un tip care-ți place. Ți-ar putea lua o săptămînă, un an sau toată viața. Oferă-i tu prilejul să te cunoască. Nu trebuie decît să ai curajul necesar pentru prima întîlnire. Povestea prietenei mele Lisa este un minunat exemplu de veritabil «atac prin surprindere».

Intr-o seară, Lisa îl văzuse pe Tim stînd într-un bar cu niște prieteni. Brusc, și-a dat seama că se pregătea să plece înainte să fi avut timp să-l cunoască, așa că i-a oprit pur și simplu la ușă, i-a scos haina și a insistat să mai ră-mînă «doar cîteva minute». La început Tim s-a împotrivit, spunînd că trebuie să se trezească devreme ca să plece la schi, dar ea a fost de neînduplecat. Pînă la urmă s-au înțeles de minune - au dansat și au stat de vorbă toată noaptea. Cînd el s-a întors de la schi, Lisa a preluat din nou inițiativa și l-a invitat la premiera unui film. Tim s-a simțit foarte flatat de atenția ce i se acorda și acea primă întîlnire a dus la multe altele. Peste un an, i-a cerut mina curajoasei mele prietene, iar acum sînt căsătoriți și fericiți. Tim se simte un om norocos știind că are alături o femeie atît de puternică și de încrezătoare în sine.

Excesul de alcool

Prietenul meu Ron jură că «după două pahare, bărbatul o vede pe fată cu 20% mai frumoasă și tinde să-i promită cu 20% mai mult. Dacă tipul a băut mai mult de cinci pahare și e trecut de miezul nopții, nu trebuie să crezi un cuvînt din ce spune».

Deși e firesc să recurgi la alcool pentru a te simți în largul tău și pentru a fi mai îndrăzneță, în felul acesta vei rata ocazii în loc să le creezi. Prima impresie contează. Cînd simțurile îți amortesc, nu vei mai fi îndeajuns de

agila ca sa observi dinamica grupului sau a invidiului cu toate nuanțele ei. Dacă îți place vinul la cină, însă știi că ți se suie la cap, comandă mai bine un șpriț. Încearcă să bei un pahar cu lapte pentru a-ți proteja stomacul sau ia o gustare înainte să pleci de-acasă. Desigur, este ceva obișnuit în practica socială ca un bărbat să-ți ofere ceva de băut, dar dacă n-ai de gând să stai cu el măcar un sfert de oră, refuză politicos. Cumpără-ți singură băutura ori mulțumește-te cu apă. Există și alte motive importante pentru această tactică:

- Nu te vei simți obligată să continui conversația până când termini băutura oferită de el. Poți termina discuția și poți pleca în orice moment
- O mulțime de tipi cred că o femeie le datorează ceva dacă îi oferă o băutură, ceea ce e ridicol. Desigur ca nu le datorezi nimic în afara de politetea obisnuita dar politica «fără băutură» înlătură orice neînțelegere.
- Dispare sau în orice caz se reduce suspiciunea existenței unor motive ascunse. Știe că ești intergstată de el, și nu de băutura pe care ți-o ofera iar tu știi că e dornic să te cunoască - nu să te îmbete.

Adu-ți aminte numele

Dacă eviți persoane cu care te-ai cunoscut doar pentru că le-ai uitat numele, le faci să se simtă mult mai prost decât dacă spui: «Scuzați-mă, mai spuneți-mi o dată cum vă cheamă» ori «Am un neajuns, pur și simplu am uitat cum vă cheamă.» Sau cere ajutorul prietenei cu careai ieșit la vinatoare. Sopteștei ca ai uitat, ia întinde mina și spune Buna eu sint Sonya, apoi de îndată ce el se prezintă, tu intervii și spui: iarta-mă că n-am făcut prezentările: Albert, ea e Sonya, Sonya, el e Albert.» Nu numai că te va ajuta să-ți aduci aminte numele lui, dar tipul în cauză se va simți mult mai aproape de tine. Bărbații îți sînt recunoscători cînd îi recunoști. Dacă dai de cîneva pe care nu-l cunoști prea bine, mai întîi prezintă-te: «Sue Loranger, ne-am cunoscut în restaurantul HUH, imi face placere sa te revad”

Tatal meu care era politician, avea o metodă a lui de a ține minte numele. Mă învăța că, atunci cînd cineva își spune numele, trebuie imediat să mă gîndesc la un prieten, un membru al familiei, o stea de cinema sau vreo cunoștință cu același nume. «Cînd îi revezi, îmi spunea, îți vei aduce aminte imediat că au numele lui cutare sau cutare.» O altă tehnică este să folosești numele de cîteva ori în conversație, să-l repeți astfel încît să nu-l uiți.

Incheie un acord

« O dată ce ai început o conversație cu un bărbat, nu-ți va lua mult timp să-ți dai seama, din gesturile și atitudinea lui, dacă este sau nu interesat de tine. Dacă este, treci la faza următoare: obține numărul de telefon sau adresa lui de e-mail. Adu-ți aminte că nu încerci să-l îmbrobo-dești, ci să deschizi căi de comunicare. Dacă sînteți foarte compatibili, o veți ști imediat amîndoi. Amintește-ți că nu te interesează bărbații care nu se uită la tine.

Fie că pare exact genul tău, fie că prevezi o simplă legătură pasageră, cînd vă despărțiți și îți cere numărul de telefon asigură-te întotdeauna că ți-l dă și el pe al lui. Dacă n-ai cărțea de vizită de la birou, comandă-ți unele cu

numele, telefonul și adresa ta de e-mail. Cărțile de vizită personale nu sînt deloc exagerate; dimpotrivă, sînt de bun-gust și profesionale. Și mult mai avantajoase decît să-l lași să plece cu mîna goală, să folosești un șervețel sau să te chinui să găsești un pix. Ia cu tine mai multe decît crezi că ai nevoie. E preferabil să ai un surplus decît să n-ai nici una. Dar fii selectivă: folosește-le doar pentru persoanele pe care le placi și pe care ai mai vrea să mai auzi, nu pentru toată lumea. Nu da niciodată cartea de vizită personală dacă nu ești sigură că ți-ai dori să-l vezi din nou.

Dacă îi ceri numărul de telefon, poți hotărî mai tîrziu dacă vrei sau nu să-l folosești. Fără numărul tipului, de-pinzi de el și de programul lui. Prin urmare, ce faci? Cînd el îți cere numărul, îi dai cartea ta de vizită personală și i-o ceri pe-a lui. Dacă nu are, scoți un pix și o foaie de hîrtie pe care le-ai pregătit dinainte. Încă o dată, metoda cea mai simplă și directă funcționează cel mai bine. «Mi-a făcut plăcere să vorbesc cu tine, dar acum trebuie să plec. Ce-ar fi să schimbăm numerele de telefon ca să continuăm alta data?» Sau și mai eficient: «Vreau să dau o petrecere peste cîteva săptămîni și mi-ar face plăcere să te invit; ai o carte de vizită?» Apoi dă petrecerea! Dacă și cîteva dintre prietenele tale se ocupă de vînătoare, poți să organizezi cu ele o mică petrecere la care să-i inviți pe toți acești domni interesanți.

Dacă tipul a plecat sau nu ați avut ocazia să vă schimbați numerele de telefon, este absolut firesc să dai cartea ta de vizită personală unuia dintre prietenii lui și să-i spui: «N-am avut ocazia să-mi mu la revere poti sai dai prietenului tau cartea de vizita. N-am reușit să fac cunoștință și cu prietenul tău. Ai vrea te rog să-i dai cartea mea de vizită și să-i spui că mi-ar face plăcere să bem odată u cafea impreuna» Fa tot ce poți; nu rata ocazia! Dar nu uita, unii vor suna, alții nu.

În ce mă privește, flirtul de la distanță îmi merge de minune. Într-o seară, îi căutam privirea și-i zîmbeam unui BD care stătea la o masă alăturată cu un grup mare de prieteni. Înainte să plec cu prietenii mei, i-am dat cartea mea de vizită unuia dintre prietenii lui, care tocmai aducea băuturile. Intrigat, tipul m-a sunat chiar a doua zi. Am aflat că este directorul administrativ al Școlii Comerciale din Harvard. Cînd ne-am întîlnit la cină, am aranjat să-mi aduc toate prietenele la următoarea reuniune a Școlii. Culmea a fost că mi-a trimis o copie a pliantului Școlii Comerciale cu poze și informații despre 675 de bărbați, majoritatea necăsătoriți. ASTA E! Cît de fericite am fost toate! Am făcut o listă cu toți bărbații singuri și interesanți pe care ne gîndeam să-i cunoaștem și el a aranjat o petrecere. Una dintre prietenele mele și-a întîlnit acolo viitorul soț. Dacă ești curajoasă, vei fi răsplătită cu rezultate extraordinare.

Ce faci cînd nu vrei să-i dai numărul de telefon? Pe de altă parte, simplul fapt că stai de vorbă cu un tip nu te obligă să-i dai numărul tău de telefon. Dacă intuiția îți spune nu, ține cont de ea. Dacă nu te interesează foarte bine nu-i da cartea de vizită. Dacă eziți și ai vrea să mai li de vorbă cu el înainte de a hotărî o întîlnire, spune-i va de genul: «Sînt foarte greu de gasit de ce nu-mi dai il tău de telefon ca să te caut eu?» Astfel te plasezi pe o poziție privilegiată: tu hotărăști dacă-l vei suna sau nu. Dacă i-ai spune pur și simplu că nu ai telefon, și-ar da seama că vrei să scapi de el. Încearcă să fii diplomată: «Colega mea de cameră are de lucru acasă și nu-mi place s-o deranjez cu telefoanele mele personale, așa că mie mai ușor sa te sun eu ... Sau dă doar numărul de la serviciu. Ai auzit probabil femeii zicînd: «Nu știu de ce m-am fccurcat cu fraierul ăsta!» Ei bine, fii prevăzătoare - nu da oricui

numărul tău de telefon

Ce faci acum, când ai numărul lui? la cărțile de vizită acasă (cărțile de vizită, nu bărbatii) și aranjează numerele de telefon în agenda BD, Dousprezece pagini capsate , cite una pentru fiecare lună ianuarie, februarie, martie etc. - sînt exact ceea ce trebuie. Adăugă cîte o notiță ca Să-ți amintești unde l-ai cunoscut și toate celelalte detalii. Orice informație despre hobby-urile sau domeniile lui de interes îți va fi de ajutor mai tîrziu, cînd vei vrea să stabilești o întîlnire. Dacă ți se pare inutil, gîndește-te că pot trece între două și patru săptămîni pînă cînd îi vei revedea. Să nu-ți imaginezi nici o clipă că bărbatii nu-și fac anumite notițe pe cărțile de vizită - și-nă cum! Adu-ți aminte, «vînătoarea» înseamnă să faci cunoștință cu foarte mulți băbbați. Dacă nu-ți iei notițe despre un tip anume, cînd va suna ai să-l confunzi cu John, pe care l-ai cunoscut la o petrecere, sau cu Mike, pe care l-ai cunoscut în parc, și s-ar putea ca Dan să nu te mai sune niciodată. Dar așa, de îndată ce te sună cineva, poți să iei repede lista și să spui: «Mark, da, Mark» (și-l cauți pe Mark). Vei avea la dispoziție suficientă informație de bază ca să identifici persoana și să începi conversația cum trebuie.

Strategii de retragere

Unele femei evită cu încăpățîinare schimbul de priviri și nu se angajează în nici o discuție de teamă că nu vor mai putea scăpa de interlocutor. Dacă nu privești încăperea cu ochii vînătorului, atunci vei fi tu cea vînată. Cînd observi totul cu atenție și ești stăpînă pe ce se întîmplă în jur, nu-ți va mai da de furcă nici un fraier și nici un nesuferit. După ce te-ai plimbat prin încăpere și ai examinat-o atent, este momentul să începi conversații numai și numai cu bărbatii care te interesează. Și dacă ești ocupată cu tipul drăguț ales de tine, n-ai de ce să-ți pese de претендентii nedoriti.

O prietenă îmi spunea: «Cînd ies în lume, niciodată nu știu cum să scap de bărbatii care nu mă atrag. Așa că am ajuns să nu mai vorbesc cu nici unul.» Soluția? Dacă n-ai chef să vorbești cu cineva și vrei să pui capăt discuției, atunci pune-i capăt! Nu te simți vinovată. Cine știe? Poate că și el se află în aceeași situație și stă cu tine doar din politețe sau ca să nu te jignească. E mai bine să pleci decît să irosești timpul amîndurora. Alungă orice sentiment de vină și învață să-ți iei la revedere. Este foarte ușor să ieși dintr-o conversație repede și politicos, totuși, pentru cele care nu se pricep, poate părea un chin. Învață arta de-a te retrage cu grație.

Diplomație feminină. Mișcare greșită: «Trebuie merg la toaleta» sau « Ma intorc imediat». Bărbatii au auzit asta de o sută de ori Sint deja replica rasufiate .E la fel de nepotrivit să spui: «Nu mai am ce vorbi cu tine, la revedere!»

Dacă n-ai de gînd să te mai întorci, construiește o încheiere. Miscarea corecta : incepe cu un enunt pozitiv si apoi dai de inteles ca e cazul sa va despartiti. Fii foarte dragutza si prietenenoasa , privestel drept in ochi si spunei « Asculta , a fost o adevarata placere sa discut cu tine, dar trebuie sa fug acuma» De. îndată ce introduci cu sinceritate în replica ta ceva de genul «A fost grozav să discuta cu tine», poți adăuga tot ce vrei. Dacă a fost politicos cu tine, merită să-i înapoiezi curtoazia. își va da seama că ai unde

să mergi și cu cine să te întâlnești. Dacă ești amabilă, politicoasă și cinstită, nu ți-o va lua în nume de rău.

Ce faci daca este insistent ? Dacă încearcă să te convingă să mai stai, fii fermă și repetă fraza de încheiere. Când o întâlnire de afaceri ia sfârșit, oamenii își dau mâna, își spun la revedere și nimeni nu se simte rănit sau tulburat. Așa face toată lumea. Când îi spui la revedere, spune-i neapărat pe nume. Îl va ajuta să se simtă apreciat și îi va da un sentiment reconfortant. Și asta urmărești, nu-i așa? Nu uita: încredere și amabilitate. Mai vrei exemple?

1. «Ți-am răpit o grămadă de timp, Stan, sînt sigură că sînt pe-aici o mulțime de alte fete care vor să cunoască un tip drăguț ca tine.»
2. «Ascultă, Paul, văd că prietena mea îmi face semn. Ieșim rar împreună și ar trebui să stau mai mult cu ea. E cazul să plec, dar să știi că mi-a făcut plăcere să vorbesc tine.»
3. «O văd pe una din prietenele mele de la facultate -te rog să mă scuzi, Max, mă duc s-o salut. A fost o plăcere să te cunosc.»
4. «Trebuie să plec, dar vreau să-ți mulțumesc pentru conversație.»
5. Uită-te la ceas și spune: «Vai de mine, prietenele mele mă așteaptă de douăzeci de minute! Cum zboară timpul cînd te distrezi!» Fă-i cu ochiul, dă mâna cu el și pleacă.
6. «A fost minunat să vorbesc cu tine, Mike, dar mi-am neglijat prietenii. Scuză-mă, te rog, mă duc să stau cu ei.»
7. «Uite ce e, Jeff, de obicei îmi reușesc aranjamentele și cred că ți-ar plăcea prietena mea Linda, știu că și ea te-ar plăcea. Dacă îmi spui cum pot da de tine, am s-o sfătuiesc să te sune sau am să te caut eu să-ți dau numărul ei.»

Fii cît se poate de sinceră. Oamenii respectă amabilitatea autentică și răspund bine la ea. În ultimile 3 săptămîni a stat închiuș în casa și am lucrat, și asta e prima soară cînd ies, simt că trebuie să mă misc, așa că am să dau o raită prin jur. Mă facut plăcere să vorbesc cu tine, ești un om deosebit. "Cînd pleci, se va gîndi: «A fost drăguță. "Nu vei jigni pe nimeni dacă respecti această strategie de retragere. Ține minte, tipii care pun în aplicare teoria capcanelor în serie (dacă abordează o groază de femei, nu se poate să nu pice una în laț) sînt obișnuiți cu refuzul. Sinceritatea ta va fi o gură de aer proaspăt. Dacă treci pe lîngă el în timpul serii, nu-l evita. Privește-l drept în ochi, fa-i cu mâna sau zîmbește-i în timp ce treci, întreabă-l ce face ori spune-i: «O să ne mai vedem.» Nu-l face să se simtă prost (o dată cu tine) încercînd să te ascunzi.

La fel de important este să știi cînd cineva îți dă de înțeles că ar vrea să plece. Fii grațioasă. De obicei nu e nimic personal; unii oameni nu sînt obișnuiți să acorde cuiva atenție pentru mult timp. Alții au ieșit cu prieteni pe care nu i-au mai văzut de mult. Alții vor să prindă autobuzul spre casă. Dacă simți că nu e vorba de nici una dintre aceste situații și că nu ești genul lui, gîndește-te că cel puțin a fost cinstit - ți-a dat de înțeles că nu e cazul să-ți pierzi timpul. Există o mulțime de alți BD care vor într-adevăr să te cunoască.

Nu Uita :

- Nu-i invadea spațiul stînd prea aproape de el.
- Ajută-l să se simtă în largul lui, arătîndu-i un interes sincer.

- Comandă-ți cărți de vizită personale și ia-le cu tine în nu-foar suficient.
- Ia-ți întotdeauna la tine un pix, Dacă tipul îți place, cere-i neapărat numărul de telefon când i-l dai pe-al tău.

CAPITOLUL V **ARANJAREA UNEI ÎNTÎLNIRI**

Dacă ai fost obișnuită să gîndești că femeia nu face niciodată primul pas, fii cît se poate de atentă. Vechea tradiție conform căreia femeia nu poate juca decît un rol pasiv nu mai are astăzi nici un sens. Ce bine ar fi dacă tu ai hotărî cînd, unde și cum să aibă loc întîlnirea! E un privilegiu pe care bărbații și l-au arogat prea multă vreme. A venit momentul să te bucuri și tu de el; o dată teama învinsă, e mult mai ușor decît îți închipui. Schimbă-ți modul de gîndire, scapă de prejudecăți și remodelează-ți comportamentul. Poți avea cîte întîlniri dorești - e pur și simplu dreptul tău! Nu ceea ce faci îți reduce șansele de reușită, ci ceea ce nu faci.

Dar să nu ne amăgim: chiar dacă sîntem în stare să adoptăm o nouă atitudine, multora dintre noi le e prea frică de un eșec ca să se hotărască să facă primul pas. E mai simplu să stăm deoparte și să ne întrebăm de ce nu ne sună el. Chiar și femeilor puternice, active în viața profesională, le vine destul de greu să-și aranjeze ele întîlnirile. Bărbații au și ei aceleași probleme, dar le depășesc ceva mai ușor, după cum mărturisește Roger, inginer electronist, în vîrstă de 39 de ani: «Adevărul este că-mi fac curaj să dau telefon doar într-un caz din zece.» Iată și părerea lui Kent, reporter la un ziar financiar, în vîrstă de 30 de ani: «M-am săturat să trebuiască mereu să fac eu prima mișcare. Aș vrea să întîlnesc o femeie hotărîtă, care să știe de la început că mă place. Orice bărbat s-ar simți măgulit dacă femeia ar suna prima.» Dacă ești o persoană încrezătoare în sine și mulțumită de viața ei, cel mai natural lucru cu putință pentru amîndoi este să-l suni chiar tu. Întărește-te prin practică. Pentru aranjarea unei întîlniri, aplică aceiași trei pași din capitolul «Tehnici de abordare»:

- (1) alege momentul potrivit;
- (2) întotdeauna prezintă-te;
- (3) asigură naturalețea conversației.

Numai discutînd cu sexul opus îți vei depăși teama și vei descoperi că ai ceva de spus. Tu hotărăști: vrei să rămîi înfricoșată, pasivă și singură sau vrei să fii o femeie activă care știe să-și trăiască viața și să se înconjoare de prieteni și pretendenți?

Cum să începi

Dacă ai urmat sfaturile din primele capitole, ți-ai organizat deja «agenda BD» și ai strins cîteva numere de telefon. Au trecut aproape două săptămîni, nu te-a sunat nimeni și ai vrea să aranjezi niște întîlniri. La urma urmei, n-ai fi cerut acele numere de telefon dacă nu ai fi întrezărit posibilitatea unei legături. Ce faci?

E simplu. Sună-i și întreabă-i dacă nu vor să vă întîl-niți. Chiar așa! Bănuiesc că soluția asta te uimește. Deodată, pare mult mai ușor să escaladezi Everestul sau chiar să-ți dezgheți frigiderul. Dar îți promit că după primele cîteva încercări vei fi din ce în ce mai încrezătoare și îți va părea rău că n-ai preluat controlul mai devreme. Oricum, nu uita, cine nu riscă nu

cîştigă!

Refuzul nu are legătură directă cu tine

Una dintre cele mai mari greșeli ale femeilor este să-și inchipuie că bărbații acționează în funcție de ele. Să nu crezi niciodată că refuzul are legătură cu tine. Acesta e principalul motiv care subminează încrederea de sine a unei femei. Dacă un bărbat nu le sună, nouă din zece femei văd în asta o dovadă a lipsei lor de atractivitate. Se gîndesc imediat că au fost respinse, că nu s-au ridicat la Standardele lui. Or, un bărbat poate avea o mie de alte motive care-l împiedică să sune. Tăcerea lui nu înseamnă neapărat un punct în minus pentru tine. Prietenul meu Brad, care a scris o carte despre ce își doresc bărbații, susține Că un bărbat nu sună decît 20% dintre femeile pe care le place și căroră le-a cerut numărul de telefon.

Însă de obicei femeile se lasă pradă depresiei, ba chiar se socotesc vinovate. Nu te chinui încercînd să-ți imaginezi de ce nu te-a sunat. Singura posibilitate să afli este să întrebi un prieten comun, în care ai încredere. S-ar putea să nu te sune cu toate că te consideră cea mai minunată femeie din lume. Nu-ți pierde timpul dîndu-te de ceasul morții și mai ales nu te demobiliza. E și el om, ca și tine. Poate că nu te-a sunat pentru că:

- îi era frică să nu-l respingi
- a fost foarte ocupat și se teme că acum e prea tîrziu să te sune
- este timid
- viața lui e o catastrofa și nu se poate gîndi la altceva decît la supraviețuire
- numărul tău de telefon se află în jeansii pe care tocmai i-a pus la spălat
- a băut cam mult cînd v-ați întîlnit și nu mai știe care e numărul tău de telefon

În această situație, un telefon din partea ta ar readuce lucrurile pe linia de plutire. Inițiativa ta ar fi bine venită și apreciată. Pe de altă parte, se poate să nu te fi sunat pentru că:

1. fosta lui prietenă a reapărut a doua zi după ce te-a cunoscut
2. are deja o prietenă
3. este homosexual
4. se întîlnește deja cu cîteva fete și nu-l interesează o relație în plus
5. încă nu s-a consolat după eșecul ultimei lui relații
6. simte că pe tine te interesează o relație stabilă, iar el este un burlac înrăit.

În astfel de condiții, telefonul tău poate să ducă sau nu la o întîlnire. Totuși, trebuie să înțelegi că un eventual refuz nu înseamnă respingerea ta ca persoană. Sincer vorbind, ce legătură ai tu cu toate motivele de mai sus? Absolut nici una. Așa că revino-ți și mergi mai departe.

Bărbații se confruntă tot timpul cu teama unui refuz. Dacă vrei să ajungi la rezultate extraordinare, învață să înfringi frica refuzului, așa cum fac și ei. Asta înseamnă că nu trebuie să vezi în fiecare refuz un comentariu negativ la adresa ta. În ce-i privește, bărbații nu fac altceva decît să-și încerce norocul. Sună cinci fete și nu obțin în-tîlniri decît cu două dintre ele. De ce să nu procedezi și tu la fel? Pînă și la prezentarea unui produs, cinci

persoane pot refuza să-l cumpere, dar una îl va lua. Nu ai nevoie de mai mult. Mergi mai departe. Fii curajoasă. Vei părea diferită de celelalte femei, iar bărbatul potrivit va observa și va aprecia acest lucru.

Cum procedezi la telefon

Cel mai bine este să-l suni la o săptămână după ce l-ai întâlnit - nu mai devreme. Există o diferență între a prelua controlul și a fi agresivă. Toți ducem vieți active: dă-i mai întâi șansa să acționeze chiar el. Excepție fac e-mailurile (adresa de e-mail apare de cele mai multe ori pe cartea de vizită sau o poți obține de la secretara lui). Nu mai sta, trimite-i un mesaj în care să-i spui cât de bine îți pare că v-ați întâlnit. «Bună. John, mi-a făcut mare plăcere să stăm de vorbă săptămîna trecută, la petrecerea lui Pete. Să știi că n-am glumit, chiar te pot ajuta cu introducerea în lumea editorială, dacă te mai interesează. Sper să păstrăm legătura. Kelsey.» Mesajele e-mail au avantajul că par nepericuloase și el le poate citi cînd are chef.

Primul lucru pe care trebuie să-l faci cînd îl suni sau îi trimiți un e-mail este să te prezinți din nou. Oricît de sigură ai fi că n-are cum să nu-și amintească de tine, dă-i întotdeauna un indiciu. Găsește o formulare concisă care să te reprezinte. Nu te aștepta să-și amintească de tine; la urma urmei, orice bărbat interesant și cu o viață socială plină va întâlni mai multe femei în decursul unei singure săptămîni. Fii sigură pe tine și prietenoasă. Dă-i de înțeles că îl găsești interesant și că ți-ar face plăcere să vă întâlniți. Poți începe cam așa: «Bună, sînt Sonya, ne-am întâlnit în parc, cînd mă plimbam cu fiul meu» sau «Bună, sînt Mamie, regizoarea pe care ai întâlnit-o la aniversarea lui Jim McMullen».

După ce te-ai prezentat din nou, treci imediat la scopul convorbirii telefonice. Trebuie să te fi hotărît dinainte ce fel de întâlnire vrei să luați masa în oraș numai voi doi - să-l inviți la un eveniment special sau doar să-l inviți, pentru a-l detensiona, la o petrecere unde vei aduna mai mulți prieteni. Trebuie să te gîndești în care dintre aceste variante vă veți simți amîndoi cel mai bine. De exemplu: «Sînt Camilla, ne-am întâlnit la restaurantul indian. Am mai descoperit între timp cîteva restaurante de felul ăsta și m-am gîndit să te sun și să te întreb dacă n-ai vrea să încerci unul din ele. Ce zici, te interesează să mergem împreună?»

Ține minte că e bine să-i dai o anumită libertate de alegere. Dacă îi sugerezi să mergeți la cinema, lasă-l pe el să aleagă filmul. În același timp, dă-i cîteva repere: «Sînt liberă luni, vineri și sîmbătă seara.» Lăsîndu-i lui opțiunea, vei avea mai multe șanse să răspundă afirmativ invitației tale.

Gîndește-te la momentul cînd v-ați cunoscut. Ce-ai aflat despre preocupările lui? «Mi-am amintit că ești un fan al echipei Knicks. Știu că au meci joi și un prieten îmi poate face rost de bilete. Mă întrebam dacă n-ai vrea să mergem împreună.» (întîlnirile din timpul zilei au ceva de-a dreptul inocent și lipsit de orice amenințare - de exemplu, meciurile de fotbal, ieșirile în parc sau la tîrgurile în aer liber.) Pe de altă parte, nu te sacrifică inutil. Dacă nu-ți place fotbalul, nu da impresia că e sportul tău preferat, încearcă, în schimb, să găsești ceva care vă interesează pe amîndoi.

Enid, o prietenă de-a mea, știa că lui Kevin îi place muzica, așa că l-a sunat și l-a invitat în barul unde cînta ea. Pentru cea de-a doua întâlnire, i-a propus un spectacol în care apărea verișoara ei. După care l-a sunat iar, invitîndu-l de data asta la parada de Ziua Recunoștinței. Kevin era atît de preocupat de cariera lui, încît i-au trebuit mai multe întâlniri pînă să-și dea seama că această relație îi face bine. Peste cîteva luni făceau deja planuri de

căsătorie. Au trecut cinci ani, și acum au o căsătorie reușită și o fetiță adorabilă.

Dacă nu-i cunoști preocupările, roagă-l să-și verifice agenda. «Sînt sigură că ai agenda plină de întâlniri, dar sper că vei găsi puțin timp și pentru mine ca să ieșim într-o seară să bem ceva.» Bărbaților le place să fie flatați în privința vieții lor amoroase; dacă faci aluzie la programul lor încărcat, te vor găsi foarte provocatoare, ceea ce îi va încînta. Poți, pe de altă parte, să formulezi mai simplu invitația, spunîndu-i: «Mi-afacut plăcere să te cunosc și mă gîndeam că ar fi placut să ne mai vedem. Cînd tîr conveni să ne vedem?, sau Miai parut bine să te cunosc saptamina trecuta. Voiam doar să te salut și să vad ce mai afci. Dacă vrei doar să testezi terenul, te poți limita la «Săptămîna viitoare sînt destul de ocupată, am., mult de lucru la serviciu, dar cînd voi avea mai mult timp liber mi-ar face plăcere să ne mai vedem.»

Dacă a trecut mai multă vreme de cînd v-ați văzut pri-Ș ma oară, sau dacă nu ți-ai făcut destul curaj ca să aranjezi ; o întîlnire, încearcă o abordare mai creativă. De exemplu: «Bună, Jack, sînt Andrea, studenta la teatru. îmi aranjam toate hîrțile de pe birou și am dat peste cartea ta de vizită, așa că m-am gîndit să te sun.» Sau: «îmi pare rău că n-am să reușit să te sun mai devreme, dar am avut foarte mult de lucru. Acum încep și eu să respir puțin.» (Cei mai mulți m bărbați se vor simți cel puțin măguliți că te-ai gîndit din nou la ei.) Încearcă să-i vorbești despre orice te face să H te simți bine. Fii naturală și sigură pe tine. Și nu uita că nu faci decît să-i sugerezi o întîlnire, nimic mai mult.

Comportamentul la telefon. Mai mulți bărbați mi-au mărturisit: «Dacă tipa nu pare interesată nici după al doilea telefon, salut și la revedere!» Încearcă să-ți arăți într-un fel sau altul interesul. Nu face pe mironosița dacă ți-ar plăcea cu adevărat să-l vezi. Lasă-l să-ți cunoască lumea interioară, preocupările și ambițiile. Majoritatea bărbaților cu care am vorbit au aceeași părere: «Dacă o femeie nu mă sună și ea după cîteva telefoane de-ale mele, zău dacă o mai sun!» Nu-i asculta pe cei care susțin că femeia nu trebuie cu nici un chip să sune. Dimpotrivă, ar fi un semn de nepolitețe, așa că nu mai juca asemenea jocuri

Pe de altă parte, dacă ești ocupată și nu poți să-l vezi cînd propune el să vă întîlniți, ar putea crede că nu ești îndeajuns de interesată și e posibil să nici nu te mai sune. Așa că nu uita să-i spui că ți-ar face plăcere să vă întîlniți altă dată - și stabiliți chiar atunci cînd.

Cum să accepți politicos un refuz. Dacă cineva îți dă de înțelese că nu este interesat, renunță fără părereri de rău. Și încă o dată, nu socoti că un refuz înseamnă un comentariu negativ la adresa ta. Mai presupus de orice, acceptă mesajul cu grație. Nu insista și nu-l întreba de ce te refuză. Gîndește-te cum te-ai simți tu dacă un bărbat te-ar bate la cap. Bun, nu-l interesează - nu e nimic de făcut. De ce te-ai întîlni cu cineva care nu vrea să te vadă?

Nu da mai mult de trei telefoane. Dacă pare să te evite sau nu te sună nici după al treilea telefon, gata, s-a terminat. Dacă e lipsit de considerație, grosolan sau copleșit de prea multe probleme emoționale, oricum n-ai nevoie de el. După trei încercări este eliminat din joc.

Opt sfaturi pentru o convorbire telefonică reușită.

Alege cu grija momentul telefonului luînd în considerare orice detaliu

pe care-l cunoști despre viața lui profesională sau personală. Dacă suni când nu trebuie, vei fi asociată acelui moment nepotrivit. Ideal ar fi să dai de el când e relaxat. Dacă-l suni și pare nereceptiv, asta n-are nici o legătură cu tine. Poate că a avut o zi proastă. Dacă e la birou și pare grăbit să termine convorbirea, e posibil să aibă o ședință urgentă ori să-și bată capul cu finalizarea unui proiect. Spune-i: «Știu că ești foarte ocupat. Putem vorbi acum?» Dacă nu se poate, îți va spune. Întreabă-l când să mai încerci. Ca și tine, are multe de făcut în viață și nu e mereu disponibil.

Dacă vrei să stabilești o întâlnire pentru săptămîna următoare, cel mai bine este să-l suni joi sau vineri, spre sfîrșitul programului de lucru în aceste zile, după amiezele sînt mai liniștite și există șanse mai mari să poți vorbi. Este momentul când începe să se detensioneze psihic. Treburile lui de săptămîna asta sînt pe sfîrșite, cum ar putea rezista chemării unei femei interesante? Îi va face plăcere să planifice o întâlnire pentru săptămîna următoare, dacă nu cumva propune chiar weekendul, iar tu ești disponibilă.

Dacă preferi să-l suni acasă, încearcă spre seară, între orele 6.30 și 7.30, când aproape toată lumea se întoarce la lucru și are puțin timp să se odihnească înainte de a ieși din nou.

Cînd îți răspunde robotul, colegul de apartament, secretara etc, fii politicoasă, dar nu lăsa nici un mesaj. Dacă ești întrebată cine ești, spune doar că vei reveni și interesează-te cînd îl poți găsi. Este important să vorbești cu el în persoană - numai așa e mînea în terenul tău. Cînd vorbești tu însăși cu el, îi poți reaminti cine ești, îi poți face o impresie plăcută și, cel mai important, îl poți ruga să-și verifice agenda.

Cînd reușești să-l prinzi la telefon în persoană, îți vei putea da seama foarte repede dacă lucrurile «merg», dacă îi face sau nu plăcere să vorbească cu tine. În numai două secunde, ar trebui să știi dacă e momentul potrivit pentru o conversație. Dacă nu este, spune-i ceva de genul: «Pari ocupat, preferi să revin cu un telefon mai tîrziu?»

Dacă ești relaxată și veselă cînd îi vorbești, îl vei face și pe el să se simtă bine. E totodată o dovadă de interes din partea ta. Dacă îți dă impresia că are timp destul să vorbești, întreabă-l cum îi place să-și petreacă timpul și ascultă cu atenție răspunsul lui. Nu-ți fie frică să glumești ca să destinzi atmosfera. Fă-l să zîmbească. Dar dacă simți că discuția începe să se poticnească și n-o mai poți reanima, mai bine termin-o repede, lăsînd o impresie inițială plăcută, decît să întinzi coarda.

Dimpotrivă, dacă îți dai seama că vorbești de ceva vreme și totul merge strună, continuă conversația. Amin-tește-ți că legăturile și relațiile puternice țin în mare măsură de o bună comunicare. Nu încerca să pari inaccesibilă. Merită oare să termini o conversație plăcută cu un bărbat minunat doar ca să pari de neatîns? L-ai jigni. L-ai trimite un mesaj de genul: «Îmi pare rău, n-am timp să ne cunoaștem mai bine.»

Nu te juca la telefon. Există femei care recurg la astfel de metode - sună un bărbat la ora 2 noaptea doar ca să vadă dacă e acasă sau sună după ce au băut cam mult. Nu cred că există ceva care să te prezinte într-o lumină mai proastă. Nu-i vei demonstra decît că n-ai discernămint sau că n-ai o viață a ta.

Nu suna din zece în zece minute doar ca să poți vorbi cu el în persoană. S-ar putea să dispună de afișa-jul convorbirilor primite și insistența ta o să-l plictisească. Pe lîngă asta, nu trebuie să devină evenimentul central al vieții tale; ceea ce contează ești tu și scopurile tale. Nu e cazul să dai impresia că ești o femeie care caută cu disperare o relație. Nimeni nu vrea

să se simtă amenințat sau agresat.

În sfârșit, când faci invitația, nu sta să analizezi fiecare vorbă a lui. În general bărbații nu vor să spună altceva decît spun. Nu căuta cine știe ce sensuri ascunse. Și termină discuția altfel decît procedezi de obicei: în loc să spui «Mai vorbim», încearcă: «Mi-a făcut mare plăcere să vorbim, sper că vei avea un weekend plăcut.»

Cum să pregătești în mod creativ întâlnirea

Cînd planifici o întâlnire, în loc de formula standard: «Hai să mîncăm o pizza sau să bem o cafea în oraș», gîndește-te la ceva deosebit, activ, dar nu romantic. Vei avea destul timp pentru romantism după ce-l vei cunoaște mai bine. Ai putea alege un restaurant japonez, unde să stați pe podea, sau unul grecesc, unde să spargeți farfuriile. Sau propune-i să jucați biliard. Plimbați-vă cu elicopterul. Du-ceți-vă la zoo. Mergeți la un concert în aer liber. Duceți-vă să mîncăți la iarbă verde. Ce zici de vernisajul unei expoziții? Poți sugera ceva unic: să mergeți, de exemplu, la sala de forță și să vă încercați puterile. Cele mai creative întâlniri au ca pretext cîte o activitate comună, precum călăria, joggingul, mersul cu bicicleta sau patinajul.

Dacă vă petreceți o zi întreagă împreună, asigură-te că veți avea la dispoziție destule activități recreative, precum minigolf, schiul, muzeele, o plajă, un tîrg sau un parc de distracții. Inspiră-te din reviste sau din ziarele de weekend pentru posibile locuri atractive. Și chiar dacă e vorba de o întâlnire «standard», fii spontană și amuzantă. Poți face lucruri neînsemnate - oprește-te să-i cumperi TiC-tac sau un trabuc. Cînd prietena mea Bridget a aflat că celui cu care urma să se întâlnească îi place arta fotografică la fel de mult ca și ei, i-a sugerat pentru prima lor întâlnire o plimbare în timpul căreia să fotografieze amîndoi locuri și lucruri interesante. Ceea ce putea fi o întâlnire obișnuită s-a transformat într-o incursiune inedită și creativă în jungla urbană.

Dacă vrei să-l detensionezi, invită-l la un film sau într-un bar împreună cu prietenii tăi. Iată cîteva exemple creative pentru planificarea primei întâlniri.

Prietena mea, Donna, era sigură că Scott o place. Dar, fiind extrem de timidă, nu reușea să se hotărască să-i propună o întâlnire. Într-un weekend, noi două ne programaserăm o ieșire la cinema. I-am sugerat să-i spună lui Scott: «Merg cu o prietenă la film și mi-ar face plăcere să vii cu noi.» El a acceptat propunerea, iar eu m-am scuzat și am dispărut imediat după film. Donna, acum căsătorită cu Scott, mai glumește și astăzi, spunînd că am însoțit-o la prima lor întâlnire.

Alex, liderul unei formații pop, are o poveste foarte interesantă despre întîlnirile menite să detensioneze atmosfera. «Am cunoscut o tipă, ea m-a sunat și m-a întrebat dacă nu vreau să merg cu ea și cu prietenii ei la un picnic în parc. A mai spus că i-ar face plăcere să mă revadă. Cum nu întrezăream nimic „periculos”, m-am dus, doar nu era propriu-zis o întîlnire (deși, pe de altă parte, suna promițător). Cînd am ajuns acolo, m-am așezat lîngă ea și stînd împreună am descoperit cît de mult ne potriveam, așa că am continuat să ne întîlnim.»

Iată și povestea lui Tim: «Candice m-a sunat, spunîndu-mi că are două bilete la US Open. Mai tîrziu am aflat că jucase tenis la Universitatea din Pennsylvania, ceea ce mi s-a părut foarte interesant. Așa a început cea mai frumoasă relație a mea. Acum îmi pare rău că a trebuit să mă sune ea pe mine, dar prima noastră întîlnire a fost extraordinară.»

Așadar, atunci când vreun coleg de birou îți spune, într-o zi de vineri, că are două bilete disponibile la teatru sau la o competiție sportivă, nu mai sta pe gânduri. Pe cine vei invita? Pe una dintre prietenele tale? În nici un caz, oricum vă întâlniți în timpul săptămânii. Uită-te pe lista BD și dă un telefon.

Spontaneitatea

Majoritatea bărbaților și femeilor duc vieți foarte active, iar stresul e prezent în viața tuturor. Cu toții sîntem preocupați de carieră, vrem să ne păstrăm în formă și să nu rupem legătura cu familia și prietenii. Foarte mulți dintre noi facem eforturi supraomenești ca să ne realizăm social și să câștigăm bani. Uneori munca ne poate acapara complet. Cei foarte dedicați carierei n-au timp să-și planifice weekendul decît în ultimul moment. Iată de ce un bărbat poate fi sincer chiar dacă te sună joi sau vineri ca să aranjeze o întâlnire pentru sîmbătă: pur și simplu n-a avut nici un răgaz mai devreme.

Bărbații se plictisesc repede de femeile care pretind un program stabilit cu zile întregi înainte. Asemenea femei distrug farmecul întâlnirilor neașteptate; ele îi irită pe bărbați în loc să-i atragă. Așa că acceptă orice întâlnire cu bărbatul care-ți place, chiar dacă propunerea vine în ultimul moment. Dacă vrei să ieși cu el, nu ezita. Spontaneitatea poate fi foarte atrăgătoare și face parte din forța ta. Vei petrece în mod plăcut seara de sîmbătă, în loc să te pedepsești și pe tine și pe el doar pentru că n-a sunat cu destul timp înainte.

Nu pretinde că ai ceva de făcut când vrei într-adevăr să ieși cu el. În timpul pe care ar fi fost dispus să-l petreacă alături de tine, poți fi sigură că va întâlni pe altcineva. Timpul e prețios și e păcat să-l irosești stînd singură sîmbătă seara în fața televizorului pentru a-i demonstra cît ești de inaccesibilă. Dacă stai mereu în casă și te zbați în propria singurătate, îți pierzi încrederea în tine și riști să nu mai atragi persoana potrivită. Pe de altă parte, e important să nu faci niciodată un lucru din disperare. A ră-mîne acasă și a lucra la un proiect care te interesează nu e deloc o alternativă proastă. Nu te juca cu el, ce rost are să spui că ai deja un program pentru sîmbătă seara cînd de fapt ai hotărît să stai acasă? Fii cinstită și spune-i: «Am ceva de lucru», iar el va aprecia faptul că ești o persoană cu preocupări și ambiții proprii.

Dar mai ales treci peste prejudecata că nu se cade, ca femeie,, să suni un bărbat. Ba se cade și chiar, ai s-o faci! Fii curajoasă! E vorba de o schimbare radicală. A sosit timpul să preiei tu controlul. Și mersul cu bicicleta ți s-a părut înfricoșător prima oară cînd ai încercat. Și prima zi de școală. Dacă îți schimbi atitudinea, totul va deveni o aventură captivantă. Da, îți asumi un risc, și da, vor exista momente cînd bărbatul pe care-l suni va fi nereceptiv sau pur și simplu ocupat. Tocmai de aceea ai o listă cu mai multe posibilități.

Nu uita

- Dacă rnu te sună nu înseamnă că are ceva împotriva ta.
- Poți prelua controlul și poți face tu primul pas.
- Prezintă-te și nu uita să-i amintești cine ești.
- Nu lăsa mesaje. Găsește momentul cel mai potrivit ca să-l prinzi la telefon.
- Nu te juca. Dacă te-a căutat sună-l. Dacă vrei să-l vezi, stabilești ceaa mai apropiată dată care vă convine amîndurora.

- Fii creativă și spontană când planifici o întâlnire sau când accepți invitația lui.

CAPITOLUL VI **ORGANIZAREA UNEI PETRECERI**

Ai deocamdată prea multe emoții ca să-i dai întâlnire? În cazul acesta, poți să organizezi o petrecere la care să-l chemi și pe el. Atmosfera este mai relaxată, tensiunea se risipește și «regia» serii îți aparține. Iar în postura de gazda poți ajuta și alte persoane să se cunoască.

Pentru mulți dintre noi, timpul și banii sînt cele mai impiedimente în planificarea unei petreceri. Dar există soluții creative și la această problemă. Poți organiza petrecerea împreună cu o prietenă, și atunci cheltuielile se ȳduc la jumătate. Dacă nu cunoști destulă lume, roagă-ȳi fiecare prietenă să mai invite pe cineva. Dacă o prietenă are un apartament mai spaȳios și este de acord, poți organiza acolo petrecerea; dar trebuie să promiȳi că te vei ocupa personal de curăȳenie după plecarea musafirilor și să te ȳii de cuvînt. O altă variantă nepretenȳioasă și ieftină este un picnic în parc. Sugerează invitaȳilor să poarte pălarii de soare și îmbrăcăminte lejeră (și nu uita să iei în calcul starea vremii). Alege un loc de întâlnire și așteaptă-i cu pături, mîncare, băuturi etc. Ca alternativă, poți propune o simplă gustare urmată de un concurs de patinaj pe role de-a lungul aleilor parcului.

Petrecerile nu trebuie să fie exagerat de costisitoare. Esenȳialul se poate cumpăra la un preȳ destul de convenabil de la angourii cînd achiziȳionezi cantități mari. Dacă nu-ȳi permiȳi totuși o petrecere, atunci invită-ȳi prietenii să urmăreȳi împreună la televizor dezbaterile electorale, premiile Oscar sau un film nou și comandă pizza. Orice e de preferat unei seri anoste de una singură. Nu uita că situaȳiile cele mai simple îi fac adesea pe oameni să se simtă cel mai bine.

Pregătirea petrecerii

Nu este exagerat de greu să dai o petrecere, dar dacă vrei ca totul să meargă strună trebuie să fii foarte organizată. Mai întîi alege o dată - cam peste trei săptămîni. Convoacă două sau trei prietene de încredere care să te ajute cu organizarea. Apoi, la treabă!

Lista de invitaȳi. Înainte de a-i invita pe toȳi, stabileȳi te o dată convenabilă cu prietenii apropiaȳi. Apoi gîndeȳ-te-te la persoanele interesante și amuzante care pot încăpea confortabil în spaȳiul de care dispui. Nu invita cunoștinȳe care ar putea strica atmosfera sau i-ar agasa pe ceilalȳi. Dacă ȳi-e teamă că lucrurile riscă să scape de sub control, roagă un prieten energic să stea la intrare cu lista de invitaȳi. Sau, și mai bine, anunȳă că este o petrecere pe bază de invitaȳii, astfel încît să eviȳi apariȳia musafirilor nepoftiȳi. Trebuie să ȳii seama și de faptul că cel puȳin 20% dintre invitaȳi nu vor putea veni din diverse motive (au avut o întâlnire de afaceri care s-a prelungit, sînt prea obosiȳi sau pur și simplu a intervenit ceva neașteptat).

Invitaȳiile. Vei face întotdeauna o impresie plăcută dacă trimiȳi invitaȳii. Unde mai pui că te distrezi confecȳionîndu-le! Pentru o petrecere de

Sf. Valentin, am ales o fotografie în care prietenele mele și cu mine eram îmbrăcate în roșu, am fotocopiat-o și am lipit-o pe invitații. Pentru o altă petrecere am ales diverse fotografii ale grupului meu de prieteni și am făcut un colaj care a apărut pe toate invitațiile. Pentru petrecerea surpriză pe care am organizat-o pentru o prietenă, am obținut de la mama acesteia o fotografie de când era mică. Poți cumpăra diverse modele de asemenea invitații de la anumite magazine sau, dacă ești îndemânică, poți crea chiar tu invitațiile pe computer.

În cazul unei petreceri pretențioase sau la care ai invitat mai multă lume, poți consulta «Paginile aurii» pentru a contacta o tipografie. Nu costă mult și oricum merită banii. O altă metodă eficientă în cazul petrecerilor cu mulți imitați este să trimiți mesaje e-mail în care să anunți în-tîlnirea și să-ți exprimi nerăbdarea de a-ți revedea prietenii și cunoștințele. Cu o săptămână înainte de petrecere, suna-ți prietenii apropiați și cîțiva BD pentru a te asigura ca poti onora invitația.

Invitațiile trebuie făcute telefonic, prin e-mail sau prin obișnuită cu trei săptămîni ori măcar zece zile înainte anunțînd musafirii din timp, le spui implicit cît te strduiești pentru reușita evenimentului. Nu uita să specifici locul și ora exactă la care începe petrecerea; de asemenea menționează ținuta necesară și numele gazdelor petrecerea e dată de mai multe persoane). Roagă-i cei care nu pot veni să anunțe și indică un număr de efon unde să sune ori să lase mesaje în acest caz. Desigur, unii vor uita să anunțe că nu vin - așa se întîmplă tdeauna. Pentru a păstra o evidență clară a persoanelor care onorează invitația, ai grijă să verifici lista și s-o revizuiesti pe parcurs.

Locul petrecerii. Alege un amplasament în care toată lumea să se poată simți bine: de exemplu, apartamentul tău sau al unei prietene, un separeu ori o sală specială într-un restaurant. Dacă ai mai mulți invitați, vei fi surprinsă să constăți ce ușor este, după puțină negociere, să obții un aranjament convenabil într-un restaurant, un bar sau o sală dintr-un hotel. După orele de lucru sau în serile din weekend, birourile din anumite clădiri sau sălile caselor de cultură și ale centrelor comunitare pot fi închiriate la prețuri foarte accesibile.

După ce ai ales locul, asigură-te că este curat, îndeajuns de mare și că există toalete. Dacă petrecerea va avea loc în apartamentul tău, poți obține mai mult spațiu mușind o parte din mobilă în altă cameră sau lîngă perete. Oamenii se adună în jurul platourilor cu gustări și al băuturilor, așa că aranjează-le în cea mai spațioasă cameră. Hainele pot fi depuse pe un pat cînd cuierul devine neîncăpător

Atmosfera. Cumpara becuri cu lumina slabă ori colorată; sau stinge u parte din lumini. Luminările contribuie și ele la o atmosfera plăcută, dar ai grijă unde le amplasezi, pentru că nu vrei să dai foc ia perdele sau să afumi pereții și tavanul. Prietena mea Zackie organizează petrecerile pînă la cei maî mic detaliu. Dar, la petrecerea de Ziua Recunoștința de acum cițiva ani, cînd a decorat casa cu tot felul de ornamente, abia ne așezasem la masă și a început să miroasă a ars. Cînd ne-am uitat către living, o flacăra urca pînă în tavan. O fereastră deschisă de vînt împinsese o lumînă de peste un aranjament de flori uscate. Totuși, forfota invitatilor care alergau înapoi și încolo cu prosoape ude a fos», de a dreptul amuzantă. Poți însă evita o astfel de situație asezînd îumînări groase și scunde în recipiente unde ai turnate în

puțină apă: lumînările durează mai mult și nu exista pericolul să se răstoarne.

Flori și plante. La fel de importante pentru atmosferă sînt florile: poți ascunde obiectele cu ele colțurile camerei, ba chiar poți ascunde obiectele pe care n-ai avut timp să le aranjezi. Ar fi bine să pregătești și vase goale, mulți invitați se vor gîndi să-ți aduca flori. Florile și plantele trebuie să stea la vedere, dar în locuri sigure, unde e clar că nu se vor răsturna; ai grijă mai ales, să nu le așezi în apropierea aparaturii electrice.

Muzica. Muzica este esențială la o petrecere. Trebuie să te gîndești din timp. Ce tip de atmosferă vrei. E vorba de o petrecere sofisticată, cu care se potrivește muzica clasică, sau vrei ca invitați să danseze? Cere-le prietenilor să aducă și ei muzica poate se întîmplă să cunoști vreun DJ dintr-un bar sau chib, cere-i și lui părerea. Nu te baza pe programele radio, fiindcă nimeni nu vine la o petrecere ca să asculte o muzică întreruptă de reclame.

Roagă un prieten de încredere să se ocupe de selecția muzicii în timpul petrecerii. Poți începe cu ceva calm și liniștitor, pentru a trece mai tîrziu la un ritm mai alert. Ai grijă ca volumul să nu fie dat la maximum, astfel ca oamenii să se mai audă între ei. Dacă unii dintre invitați vor să danseze, mută din timp combina stereo în apropierea spațiului de dans. Cei care nu vor dansa vor putea discuta în continuare. Poți proteja combina de paharele cu băutură răsturnate din greșală acoperind-o cu o husă.

Băuturi alcoolice. Dintre alcoolurile tari, votca, ginul, romul și whisky-ul sînt cele mai cerute la petreceri. Votca se termină de obicei prima, așa că aprovizionează-te cu o cantitate suficientă (poți păstra pentru următoarea petrecere ce nu se consumă). Dacă ai de gînd să prepari mîrgărita, ai nevoie de tequilla. Trebuie să fii pregătită și cu alte băuturi: bere, vin (alb și roșu), băuturi răcoritoare (obișnuite și light) și sucuri de fructe (de portocale și de afine) pentru cei care nu beau alcool sau care trebuie să conducă. Dacă dai o petrecere în aer liber, berea poate fi cumpărată în recipiente mai mari.

Pentru punch, încearcă următoarea rețetă: 2 l suc de portocale cu pulpă, 2 l suc de diverse fructe (banane și ananas), 2 l suc de afine, 2 l bere slabă de ghimbir și, eventual, alcool, toate amestecate într-un bol destul de mare (pe care-l poți împrumuta, dar planifică-ți să cumperi și tu unul pe viitor). Poți prepara dinainte amestecul, re-partizîndu-l în recipiente mai mici, păstrate la rece. Dacă adaugi rom, votcă sau brandy, va trebui să anunți că punch-ul are alcool. Există oameni care beau punch după punch fără să-și dea seama că din cauza asta pămîntul începe să le joace sub picioare. Cît despre conducătorii auto, ei trebuie să știe neapărat ce consumă

Snacks. Cel mai simplu ar fi să planifici petrecerea după ora la care toată lumea va fi mîncat deja de prînz sau de seară; te poți limita astfel la gustări sau deserturi. De obicei se consumă repede și, pentru că nu e nevoie de farfurii, curățenia de după va fi mult mai ușoară.

Alte sfaturi pentru băuturi. Pentru mai mult de 50 de invitați, păstrează în frigider două sau trei recipiente cu suc de portocale. Înainte ca invitații să sosească, pregătește lămîi, vișine, felii de ananas și tot ce mai ai nevoie pentru servirea băuturilor. Vara, pentru băuturile exotice, e bine să ai paie de diferite culori și umbreluțe înfipite în fructe pregătite dinainte. Pentru

un număr mare de invitați și o petrecere nu prea sofisticată, este avantajos să folosești pahare mari de plastic transparent, de unică folosință. Când pregătești băuturile, umple în prealabil paharele cu gheață - vor exista mai puține pahare golite doar pe jumătate și uitate pe mese. Dacă prepari mărghărita sau pina colada, nu uita să ai la îndemână un mixer. În cameră trebuie să fie destule scrumiere și suporturi pentru pahare dacă nu vrei ca musafirii neatenți să păteze mobila

Personal de serviciu. Dacă ai peste 30 de invitați merită cu prisosință să angajezi un ajutor. Pentru o sumă nu prea mare, poți apela la un student ori la un profesionist care să te ajute să răspunzi la ușă, să torni băuturile, să iei paltoanele, să tai lămpiile, să strângi paharele goak, să cureți scrumierele etc. Cere-i să poarte o cămașă (bhază) albă și pantaloni (fustă) de culoare neagră, ca să aibi un look profesional și să se deosebească de invitați. Va fi complet altceva: ai să te distrezi și tu, iar dezordinea de la sfârșit va fi mai ușor de înfruntat.

Cum să fii o bună gazdă. O bună gazdă e mai preocupată de invitați decât de sine și are grijă ca toată lumea să se simtă perfect. Din când în când, prezintă-i pe nou-veniți. niți grupurilor care s-au format deja. De multe ori, eu îi xer ajutorul prietenei mele cele mai bune: «Sonya, iat-o îpe Amanda; tocmai s-a mutat din Canada și nu cunoaște pe nimeni. Nu te superi dacă te rog s-o prezinți celorlalți invitați?» Prezintă-i, la rîndul tău, pe nou-veniți cunoscuților mai vechi, mai ales cînd presimți că se vor înțelege. Iar dacă două persoane discută de mai multă vreme, nu le întrerupe.

Este datoria ta de gazdă să faci prezentările. Numele și unul-două detalii sînt de ajuns pentru o bună prezentare. «Josh cîntă minunat la pian.» «Pam este o foarte bună maseuză.» «El e Mart, este contabil și a făcut o pasiune pentru Irlanda.» Sau: «Vreau să vi-l prezint pe Ron, un tip extrem de amuzant, știe cele mai bune bancuri.» Astfel le dai invitaților un punct de plecare în conversație, precum și ocazia de a aborda mai tîrziu persoanele care le-au fost prezentate.

Nu e cazul să ai emoții. Anunță din timp vecinii și roagă-i să fie toleranți. Fii calmă, controlează-te, dar nu uita legea lui Murphy (dacă ceva poate eșua, va eșua în mod sigur). Încearcă să fii gata cu pregătirile cel puțin cu două ore înainte să sune la ușă, astfel încît să faci un duș în liniște, să te odihnești, să te îmbraci pe îndelete. Cînd sosesc invitații, vei fi calmă, politicoasă și omniprezentă.

Nu în ultimul rînd, e vital ca la plecare să te asiguri că nimeni nu va conduce în stare de ebrietate. Dacă cineva a băut prea mult, confiscă-i cheile mașinii și fie roagă un prieten să conducă în locul lui, fie comandă un taxi.

Cină în cerc restrîns

Unul dintre cele mai convenabile tipuri de petrecere este cina în cerc restrîns: opt pînă la 16 persoane înseamnă o companie plăcută și diversă, propice pentru discuții în grup, în care fiecare îi poate cunoaște pe ceilalți. Poți organiza o astfel de cină la un restaurant. Trebuie să te documentezi și să găsești un bar sau un restaurant unde atmosfera este plăcută și prețurile acceptabile. Vorbește cu patronul, va fi cu siguranță încîntat să te ajute. Unde mai pui că va oferi probabil și cîteva sticle de vin din partea casei. Nu uita să te interesezi de reduceri; meniurile fixe sînt în general mai ieftine.

Sau roagă-l pe patron să vă ofere meniuri care să nu includă specialități ori delicatese foarte scumpe. În felul acesta, toată lumea va mânca pe săturate la un preț convenabil. Anunță din timp că fiecare invitat plătește separat; există restaurante și baruri unde se pot obține reduceri suplimentare pe baza anumitor cârduri, așa că interesează-te din timp și de acest aspect.

Roagă-ți invitații să-și facă apariția între 7.30 și 8, astfel încât să începeți masa pe la ora 9. Trebuie să sosești prima, având la tine cartonașe cu numele invitaților. Gîndește-te cine cu cine s-ar înțelege cel mai bine și aranjează cartonașele în consecință. Abia la urmă fixează locul tău.

Cînd ești gazda unei cine la restaurant, este responsabilitatea ta să comanzi vinul. Alege un vin de bună calitate, dar la un preț rezonabil. Dacă lași un nepriceput să facă alegerea, nota de plată a fiecăruia se va dubla. Tot ție îți revine și împărțirea corectă a notei comune de plată; de exemplu, dacă Dave a comandat o friptură, iar Mary doar o salată, îi vei sugera discret lui Dave să plătească mai mult, altfel Mary ar putea pleca supărată de la petrecerea ta. Dacă socotești că e necesar, uită-te înaintea celorlalți la nota de plată. Ține minte cine a mîncat și cine nu și roagă chelnerul să calculeze note individuale de plată. O metodă pe care eu o folosesc cu succes este să-i rog pe bărbați să plătească cu 10 sau chiar 20% mai mult de-cît femeile. Explicația e simplă: de cele mai multe ori, bărbații beau și mănîncă mai mult decît femeile. O știi și ei, așa că pînă acum nimeni nu a obiectat.

Dacă cina are loc la tine acasă și nu vrei să ai prea mult de curățat după aceea, folosește farfurii și tacîmuri din plastic gros, de unică folosință. Nu folosi farfurii din carton pentru că sînt permeabile și se îndoaie cînd sînt pline. Caserolele pregătite dinainte sînt ieftine și comode. Mie îmi este mai ușor să organizez un fel de bufet în loc să servesc eu însămi. Ai grijă să pregătești și recipiente pentru a pune la rece sau în congelator ce nu s-a consumat. O cină bine organizată nu trebuie să te solicite foarte mult.

Alte sfaturi

Surprize pentru oaspeți. Cumpără mici jucării nostime invitaților tăi și plasează-le în dreptul fiecărui tacîm. Cînd îmi serbez ziua de naștere, am grijă să fac o fotografie cu grupul de invitați și toți cei din fotografie primesc în anul următor o copie mărită și înrămată. Mai poți oferi seturi de fotografii de la alte petreceri (oamenilor le place să se uite la fotografii), plăcinte cu răvașe scrise de tine sau măști. Toate acestea contribuie la păstrarea unor amintiri plăcute și pot declanșa discuții animate. Ar fi bine să ai la îndemîină un aparat de fotografiat sau o cameră video pentru a immortaliza momentele plăcute ale petrecerii.

Jocuri. Dă fiecărui invitat un bilet cu numele a trei persoane pe care vrei să le cunoască în timpul petrecerii. E o metodă foarte bună, mai ales dacă invitații nu se cunosc între ei. Nu va trece mult și fiecare își va da seama de ce ai ales acele trei persoane și nu altele.

Schimb de locuri. Cînd ajungeți la desert, roagă-i pe bărbați să se mute fiecare cu două locuri spre stînga. Am încercat asta o dată, la o petrecere, și astfel doi prieteni de-ai mei, și el și ea foarte timizi, au ajuns alături, ceea ce-și doreau de mult: a fost începutul unei relații foarte serioase.

Un scurt discurs. Mulțumește-le prietenilor că au acceptat să vină la cină și amintește alte evenimente; de exemplu, spune-i «La mulți ani» lui Joanie, a cărei zi de naștere este în curînd, felicită-l pe Steve pentru noua lui slujbă sau pur și simplu mulțumește-le tuturor pentru ceea ce sînt, niște foarte buni prieteni. Toată lumea abia așteaptă să afle cine sînt persoanele pe care nu le cunosc, cum au devenit prietenii tăi și de ce îi iubești. Asta va stabili o legătură între prietenii tăi mai vechi și mai noi.

Fii politicoasă. Anunță vecinii dinainte și roagă-i să fie înțelegători.

Cum să fii un bun oaspete

Cînd ești imitată la o petrecere, ajută-ți gazda, pre-zentîndu-te singură celor pe care nu-i cunoști și încearcă să legi o conversație, mai ales cu cineva care se simte exclus. Trebuie să creezi legături, nu să te ții deoparte.

Și nu uita: nu muta niciodată cartonașele cu nume de pe masă. Gazda ta își cunoaște invitații și știe cel mai bine cum să împace toată lumea.

Nu UITA

- Găsește soluții creative pentru a depăși constrîngerile de timp și de bani.
- Nu ezita să ceri ajutorul prietenilor de încredere.
- Este de datoria gazdei să facă prezentările și să se asigure că invitații își vorbesc și se simt bine.
- Ai grijă ca notele de plată să fie echitabile.

Partea a treia

întîlnirile

CAPITOLUL I **PRIMELE ÎNTÎLNIRI**

Primele întîlniri pot fi enervante, ba chiar insuportabile. Dar din momentul în care începi să triezi și să alegi cu cine te întîlnești (în loc să aștepți telefoane), vei descoperi că întîlnirile pot fi mult mai interesante și mai amuzante.

Cum te pregătești pentru o întîlnire

Fiindcă lucrez în lumea modei, multe femei mă întreabă cu ce să se îmbrace la o întîlnire promițătoare. Răspunsul meu este mereu același.

Aruncă o privire asupra garderobei tale și oprește-te asupra hainelor în care te simți cel mai confortabil și mai încrezătoare în sine. Îmbracă-te în concordanță cu starea ta de spirit din seara întâlnirii. Evită să alegi lucruri prea strimte, prea extravagante sau care transmit un mesaj anume. Dacă porți ceva delicat și feminin, te vei simți tu însăși delicată și feminină. Femininitatea și încrederea de sine sînt combinația perfectă. Cu cît te simți mai în largul tău, cu atît va fi și el mai relaxat. Dacă relația va progresa, vei avea tot timpul să experimentezi vestimentații mai creative. Și mai ales nu te înfometa înainte de prima întâlnire doar ca să încapi într-o rochie nouă! Dacă nu mănînci nimic, riști (a) să te îndopi la masă, (b) să te amețești încercat asta o dată... Dacă nu mănînci nimic, riști (a) să te îndopi la masă, (b) să te amețești după primul pahar, (c) să-ți pierzi luciditatea, (d) să te lase puterile.

Cum să vă cunoașteți mai bine

Deși există bărbați dornici să ardă etapele, foarte mulți se bucură de o nouă relație pe îndelete, zi după zi și întîlnire după întîlnire. Pe de altă parte, nu toți bărbații se gîn-desc să înceapă o relație serioasă atunci cînd se întîlnesc cu o femeie. O simplă ieșire, o legătură de scurtă durată sau o aventură de o noapte le surîde mai mult. Iată cum descriu majoritatea bărbaților scenariul ideal al unei relații: mai întîi întîlniri, acomodarea cu persoana respectivă, dorința de-a petrece cît mai mult timp împreună, după care relația se naște în mod firesc, fără presiuni. Graba și anticiparea pot îndepărta un bărbat. Echilibrul între agresivitate (sari în sus de bucurie) și pasivitate (nu arăți nici un pic de interes sau pari inabordabilă) la primele întîlniri se poate dovedi esențial pentru dezvoltarea unei relații durabile.

Nu există nici o rețetă infailibilă în ceea ce privește prima întîlnire. Cum fiecare bărbat și fiecare primă întîlnire au particularitățile lor, e greu de spus ce anume îl va captiva și ce nu. Există totuși cîteva lucruri care te vor ajuta și altele care vor trebui evitate. Ține minte mai ales că la primele întîlniri e important să ascuți, să observi și să te simți bine. Ai răbdare să afli mai multe despre el și pre-zintă-te cît mai sincer posibil.

Fii tu însăși

Poate fi distractiv, la început, să te porți altfel de-cît de obicei, dar fii sigură că așa ceva nu te va duce niciodată la o relație de lungă durată. Mai bine să descoperi Incompatibilitatea imediat decît peste cîteva luni. Scopul : tău la prima întîlnire este să-l cunoști și să vezi dacă îți -place. Orice s-ar întîmpla, nu încerca să devii ceea ce crede el despre tine. Pe de-o parte, te poți înșela. Pe de altă parte, este umilitor să te pliezi după capriciile unui bărbat. Trebuie să fii tu însăși. O persoană reală și naturală îi va plăcea mai mult. Iar dacă nu-i place personalitatea ta adevărată, oricum relația nu are șanse de reușită. De ce ai vrea un bărbat care nu te poate iubi și aprecia pentru ceea ce ești? Dar deocamdată nu-l cunoști suficient ca să știi ce așteaptă de la tine. Așa că respiră adînc, relaxează-te și fii convinsă că cea mai sigură cale de a găsi pe cineva cu care să te simți bine este să fii tu însăși.

Cum îi vorbești

La prima întâlnire, e cazul să stabilești o legătură bazată pe puncte comune; la următoarele poți afla mai multe despre el. De exemplu, pe ce pune preț? Pe fericire, prietenie, cinste, carieră? Întreabă-l cum decurge viața lui, cum își petrece timpul. Pe de altă parte, nu te teme să-l lași să te cunoască și să te înțeleagă. Dacă ești sinceră, există șanse să fie și el sincer. Ține minte că la prima întâlnire toți avem emoții. Dacă are și el, nu fii suspicioasă, iar dacă e nevoie preia tu controlul. De exemplu, dacă nu prea merge conversația, pune-i întrebări personale sau adu în discuție subiecte noi - filmul preferat, programul lui favorit pentru weekend. Am descoperit că discuția poate deveni de-a dreptul amuzantă dacă-l întrebi despre cea mai nereușită întâlnire de care a avut parte. Întreabă-l despre pasiunile lui, despre sport, muzică, mâncăruri, cărți sau personalități.

Secretul este să alegi subiecte care te pasionează și pe tine. De exemplu, dacă îți place să călătorești, întreabă-l ce locuri i-ar plăcea să viziteze. Aducând în discuție ceea ce te interesează, poți afla cu ușurință dacă aveți ceva în comun. Cei mai mulți bărbați afirmă că ar ieși mai degrabă cu o femeie care vorbește prea mult decât cu una care n-are nimic de spus. Nicholas spunea: «Odată, la o întâlnire, mi-a fost așa de greu să leg o conversație, încât a trebuit să-mi răspund singur la întrebări!» Pleacă de la ideea că trebuie să alimentezi și tu conversația.

Ține minte că oamenilor le place să vorbească despre ei înșiși. Punând întrebări celui alt, îl măgulești și în același timp obții informații utile. Tonul este foarte important. Dacă ești prietenoasă, sinceră, neagresivă și curioasă, vei obține reacția dorită. Într-adevăr, am observat că oamenii par să aprecieze o discuție mai personală.

Iată ce mi-a spus Stan, un inginer de 26 de ani, despre cea mai nereușită întâlnire a lui: «Când i-am pus o întrebare directă și sinceră, la care meritam un răspuns la fel de direct și de sincer, a început să se fîstîcească și a evitat un răspuns clar. Parcă voia cu tot dinadinsul să fie misterioasă. Dacă o jena întrebarea, ar fi trebuit să-mi spună. Aș fi preferat să-mi răspundă că e un secret sau să facă o glumă de genul „dacă îți spun, după aia trebuie să te omor cu mîna mea”, în loc să mă lase așa. Întrebarea nu era foarte personală, dar reacția ei m-a făcut să mă simt deplasat. Fiind sincer și direct, am aflat măcar că nu-i făcea plăcere să discute serios la prima întâlnire.» L-am mai întrebat pe Stan ce scuză ar putea găsi o femeie dacă nu se simte bine la întâlnire și vrea să plece. «„Mi-a făcut plăcere să te văd, dar din păcate nu mai pot rămîne pentru că am o întrunire importantă la birou mîine, la prima oră.” Sau: „A fost o zi obositoare și ar trebui s-o iau către casă. Îți mulțumesc că ți-ai făcut timp să ne întâlnim.” E foarte important să fie politicoasă.»

După cîteva întâlniri, vei vedea că în conversație apar referiri la relațiile din trecut. (Este un subiect prea personal pentru a fi discutat la prima întâlnire și de obicei dureros, așa că mai bine lasă-l pe el să-l amintească.) Dacă aduce vorba despre trecut, încearcă să întrebi ce anume a provocat ruptura în cazul unor relații de lungă durată. Fii atentă la fiecare cuvînt și gîndește-te la lista calităților pe care le aștepti de la un bărbat, ca și la trăsăturile inacceptabile. S-ar putea să te ferești de întrebările directe și personale ca să nu te creadă curioasă și impertinentă, dar astfel de întrebări dau o nouă dimensiune conversației. Vei avea ocazia să vezi cum face față unei discuții de adîncime și cît e de sensibil la subiectul respectiv. Dacă se eschivează, trece și acest amănunt pe lista ta mentală de observații.

Odată mă întâlneam cu un bărbat care se numea Geoffrey și care părea

perfect. Puteam oare să cer mai mult? Când i-am pus, la a doua întâlnire, întrebarea-cheie, mi-a răspuns că toate prietenele lui dinainte se plîngeau că este distant și egoist. Am ciulit urechile. Distant? Ce ridicol! -cu mine era foarte deschis. Egoist? - Geoffrey era unul dintre cei mai generoși oameni pe care-i întâlnisem vreodată. Nu părea să aibă nici un defect. Dar peste cîteva luni, neimplicarea lui emoțională a fost exact lucrul care ne-a despărțit. Atunci am înțeles perfect ce fusese în capul fostelor lui prietene. Adesea bărbații ne dau toate informațiile de care avem nevoie. Ai grijă să nu transformi ceea ce spune în lucrurile bune pe care ai vrea să le auzi. Cîntărește semnele pe care ți le dă cu toată seriozitatea. Fiecare dintre noi are un prag propriu de intimitate: află dacă sînteți compatibili și din acest punct de vedere.

Cu toții încercăm să ne convingem că ticurile și micile ciudățenii ale celui alt nu ne ating, dar tocmai ele ne vor scoate din sărite la un moment dat. De la bun început, fii atentă la orice semn este unindiciu. Dacă pare prea bun ca să fie adevărat, întreabă: «Văd că ai multe calități, dar oare n-ai nici un defect?» Te va uimi ce îți va spune încă de la prima sau a doua cîlnire. Și nu uita, întrebările tale nu trebuie să aibă nimic jignitor.

Încearcă să observi mai îmi părțile bune. Evită discuțiile pătimase pe teme serioase (religie, politică, probleme de familie) la prima înînire. N-are nici un rost să ataci subiecte sensibile, apte săsrirnească reacții negative, dacă nu-i cunoști încă trăsăturii pozitive. După mai multe întâlniri, cînd aceste teme ck discuție vor apărea de la sine, nu-l face să se simtă ca lăinchetă. Condimentează-ți întrebările privind subiectele sensibile cu informații despre propria ta situație.

Cele 20 de întrebări

Un potențial viitor soț (PVS) cu care mă întâlnisem de cîteva ori mi-a mărturisit h un moment dat că s-a îndrăgostit nebunește și că ar vrei să afle totul despre mine. I-am propus să jucăm la următoarea întâlnire jocul celor 20 de întrebări. Amîndoi trebuia să răspundem cu sinceritate la 20 de întrebări ale celui alt avînd dreptul să refuzăm maximum trei. Deși părea o propunere cam îndrăzneată pentru doar a patra întâlnire, m-im gîndit că merită riscul, căci exista șansa ca el să-mi răspundă mai sincer decît peste cîteva luni. Ce aveam de pierdut? Ai grijă: te vei întîlni probabil cu cîtiva bărbați din cstegoria PDZ, CM, PT sau PVS; rezervă aceste întrebări pentru cei mai serioși, cu care ai stabilit deja o legătură.

O mai bună cunoaștere a caracterului și convingerilor lui te poate ajuta să-ți dai seama dacă vrei să-l integrezi cercului tău restrîns ca prieten, iubit, coleg sau ca posibil partener pentru o prietenă de-a ta. Iată care au fost întrebările mele:

1. Dacă ai fi pus în situația să iei masa cu un istoric, un filozof, un fotomodel sau un star al sportului, pe cine ai alege?
2. Te afli în metrou sau în autobuz, îndreptîndu-te spre birou și revizuiindu-ți notițele pentru întrunirea de dimineață, cînd observi o femeie neatrăgătoare pe punctul să izbucnească în plîns: (a) te gîndești că nu e treaba ta, (b) îți vezi de treabă și-i arunci un zîmbet de consolare sau (c) uiți de notițe și încerci s-o ajuți?
3. Ajungi în ultimul moment la aeroport sau vîi din timp?
4. În ultimele tale relații, care au fost lucrurile care te-au deranjat cel mai mult?
5. Care au fost cele mai importante trei lucruri pe care ți le-au reproșat

- fostele tale prietene?
6. Pe o scară de la 1 la 10, cât ești de dezordonat?
 7. Ce a declanșat cea mai dureroasă sau mai pesimistă perioadă din viața ta?
 8. Cine sînt cei trei oameni la care ai ținut cel mai mult, exceptînd iubitele?
 9. Cînd ești în vacanță, preferi să stai la plajă sau să fii activ?
 10. Care sînt sporturile tale preferate?
 11. Imaginează-ți că au trecut cinci ani. Spune cum îți vezi viața, la modul ideal.
 12. La numai 30 de minute cu mașina de casa ta se află un angro și la cinci minute de mers pe jos se află su-permarketul unei firme renumite. De unde ți-ai cumpăra în mod frecvent articolele mai scumpe?
 13. Ești un tip tehnic, adică te pricepi la mașini, aparatură electronică etc?
 14. Ce religie au părinții tăi?
 15. Cît de des urmărești evenimentele sportive la televizor?
 16. Pe o scară de la 1 la 10, cât de mult îți place să mergi la cinema cu o fată?
 17. Dacă ai avea o problemă pe care n-ai putea-o rezolva singur, ai apela la un psihoterapeut?
 18. Care crezi că este cel mai mare defect al tău?
 19. Cînd ai făcut ultima dată sex?
 20. Pe la ce oră adormi de obicei? De cîte ore de somn ai nevoie în general?

Scopul unor astfel de întrebări este să treci de la nivelul superficial la interesele, atitudinea și filozofia de viață mai profunde ale unui om. Într-un timp foarte scurt, ajungi să afli foarte multe pe tema compatibilității. Vei ști astfel cât de responsabil este, la ce se pricepe, cât de bine se poate organiza, cât de energic este, care sînt valorile și competențele lui, cîtă încredere are în sine însuși, care îi sînt slăbiciunile, în ce măsură se lasă distras și, cel mai important, cât este de conștient de propria persoană. Totul într-o simplă discuție!

Metoda aceasta concisă și amuzantă a funcționat foarte bine în cazul meu. Poți strecura cîteva asemenea întrebări într-o conversație obișnuită dacă simți că discuția lîncezește. Însă ai grijă! Prietenul meu James, care lucrează în domeniul consultanței financiare, a avut o experiență foarte neplăcută. «Am rugat-o pe fata cu care mă întîlneam să propună 20 de întrebări la următoarea întîlnire. La început mi s-a părut distractiv. Dar cum întrebările s-au transformat într-un interogatoriu în toată regula, am început să mă plictisesc. Cînd a ajuns la întrebări despre copii sau la probleme de genul „pe cine ai salva mai întîi de la înec, pe mine sau pe mama ta?”, mi-a fost clar că trebuie să pun capăt întîlnirii. M-am simțit forțat să dau totul din mine înainte de-a mă fi hotărît dacă vreau sau nu să continui relația cu ea.»

Este o mare diferență între a pune cîteva întrebări și a-i lua un interogatoriu. În loc să păstreze discreția și să răspundă și ea la întrebări, femeia din povestea lui James l-a asaltat cu întrebări prea multe, prea personale și puse prea devreme, transformînd un joc amuzant într-o anchetă amenințătoare.

Întrebările indirecte

Dacă discuția capătă o nuanță mai personală și dacă te simți în largul tău, întreabă-l cum arată pentru el relația ideală. Vei putea estima destul de corect unde se situează din punct de vedere emoțional și cât este de pregătit pentru o relație serioasă. Un răspuns ar putea suna cam așa: «îmi imaginez că locuiesc cu soția mea în casa noastră de la țară, avem un câine și poate o pisică...» Sau: «Nu mă pot gândi la o relație serioasă deocamdată, dar mi-ar plăcea să am cu cine ieși la sfârșit de săptămână...»

Desigur, întrebările indirecte pot intimida. Dar cum să afli care este starea emoțională a unui bărbat dacă nu-l zgîndări puțin? Dacă vrei să afli ce crede despre căsătorie și copii fără a-l întreba direct, vorbește-i de doi cunoscuți de-ai tăi care tocmai s-au logodit. Amintește-le vârsta și întreabă-l ce crede, nu cumva sînt prea tineri? Dacă îl întrebi ce părere are despre căsătorie nu înseamnă că vrei să ajungi acolo, ci pur și simplu vrei să afli cât de serioasă poate deveni relația voastră. Este un PVS sau un simplu prieten? Se gîndește să se căsătorească la un moment dat? Nu vrei să-l faci să se simtă prins în cursă sau încolțit, așa că fii cât mai subtilă. Trebuie să cîntărești bine riscurile înainte de-a aduce vorba de o relație stabilă sau de căsătorie. Iar dacă nu l-ai încadrat în categoria P VS, riscurile sînt inexistente.

La primele întâlniri nu are rost să te gîndești la căsătorie. Concentrează-te asupra lui, observă-l și simte-te bine. Este oare potrivit pentru tine? Îi pasă de alții? E în relații bune cu familia? Felul în care se poartă cu mama lui spune multe despre felul în care tratează femeile. O iubește și o respectă? Se duce s-o vadă? Trebuie să-ți faci lecțiile înainte să-ți pierzi mințile. Observă cum se comportă în diferite situații. Revizuește-ți lista ca să te asiguri că are calitățile pe care le vrei. Bineînțeles, nici un bărbat nu le va avea pe toate, dai e important să știi ce anume îți trebuie și ce compromisuri accepți.

Citește printre rînduri

Fii atentă nu numai la cuvintele, ci și la sentimentele lui. Dacă îl asculți cu atenție, un bărbat îți va spune tot ce vrei să știi. Gîndește-te la întâlniri din trecut, cu alți bărbați, și îți vei aminti că adesea ți-au spus foarte clar părerea lor despre căsătorie sau despre relații, dar tu nu le-ai dat atenție. (De exemplu: «Fosta mea prietenă îmi pretindea să mă implic mai mult, așa că ne-am despărțit.») Te gîndeai atunci că așa s-a întîmplat cu cealaltă, dar pe tine nu te-ar trata la fel. Ei bine, să nu crezi niciodată că se va schimba de dragul tău. E cea mai mare greșeală. Ascultă-l cu atenție! S-ar putea să nu-ți arate o vreme partea aceea, dar ea există și s-ar putea să iasă la suprafață doar după ce tu însăși te-ai implicat prea mult.

Nu te simți prost dacă ai fost dusă de nas. Ți se poate întîmpla oricît de atentă sau de deșteaptă ai fi. Unii bărbați dau cu bună știință o impresie falsă. Ca să-ți facă plăcere ori ca să nu te rănească, îți spun exact ce vrei să auzi. Știu din experiență cum să te prindă-n plasă. Îți vor vorbi despre dragoste și relații durabile, cînd de fapt nici se gîn-desc la așa ceva. Ferește-te de bărbați precum Rob, care îi spune fiecărei femei cu care se întîlnește că ea e aleasa inimii lui. Florile, cinele romantice și discuțiile despre viitoarea viață de familie pot fi înșelătoare. În realitate, Rob trăiește cu frica de-a se implica și reușește să frîgă multe inimi. E un maestru în a le face pe femei, chiar și pe cele prudente, să lase garda jos. Ține minte că dacă este prea bun ca să fie adevărat s-ar putea să nu fie adevărat.

Este esențial să afli cu cine ai de-a face în realitate. Prietenii lui, prietenele acestora și discuțiile pe care le poartă cu prietenii tăi îți pot oferi indicii prețioase. O prietenă te poate ajuta discutînd «cu cărțile pe față» cu el

sau cu un prieten de-al lui. Vei afla o mulțime de lucruri interesante.

Ajută-l să se simtă în largul lui

Tammy, editoarea unei reviste de succes, are încă emoții, la 34 de ani, la primele întâlniri. «Încerc să-mi spun că nu e decît o întâlnire. Există și alți BD pe lume! Încerc să-l fac pe el să se simtă bine și astfel îmi dispar și mie emoțiile.» Tammy a observat că atunci cînd se simte bine și e relaxată, și atmosfera întâlnirii se destinde. «Cînd mi se citesc pe față emoțiile, singura soluție este să abordez problema frontal. Respir adînc și îi spun tipului că am emoții.» Dacă are măcar o brumă de empatie, fii sigură că va încerca să te ajute să treci peste acest moment dificil. Tammy mi-a mai explicat că, de îndată ce își exprimă emoția, își recîștigă încrederea în sine. Rîsul este și el benefic. «Știi că oricui îi place să rîdă, așa că am întotdeauna la îndemîină cîteva glume proaspete și nu prea deocheate, îl întreb care e cea mai bună glumă pe care a auzit-o în ultimul timp și îi spun și eu una.»

Gîndește-te cît de repede trece Jimpul cînd stai de vorbă cu un prieten bun. Dacă găsești puncte de interes comune, conversația va merge strună. Dacă vezi că nu se prea simte în largul lui, un compliment poate face minuni: «îmi place sinceritatea / simțul umorului / blîndețea ta.» Sau: «Faptul că ești puțin timid îmi amintește de unchiul meu, cu care mă înțeleg atît de bine.»

Ascultă și observă. Singura metodă de-a afla dacă el întruchipează calitățile și personalitatea pe care le cauți este să ascuți și să observi. Dacă știi să-l ascuți cu adevărat, poți accede la nivelul cel mai adînc. De obicei, oamenii sînt așa de preocupați de problemele de la serviciu sau de viitor, încît nu aud realmente ce spun ceilalți. Ascultă activ, nu pasiv. David, un chirurg de 36 de ani, mi-a mărturisit: «Găsesc că e foarte sexy ca o femeie să-mi acorde toată atenția ei și să mă descopere. Dacă mă privește intens și îmi pune întrebări cînd îi vorbesc, înseamnă că mă ascultă. Sînt foarte atras de femeile care trăiesc clipa și se arată cu adevărat interesate de ceea ce spun, așa cum și eu sînt interesat de ce spun ele. O dată ce îmi dă de înțeles că spusele mele i se par importante, devin și mai deschis. Numai așa mă poate cunoaște cineva și numai așa relația poate merge mai departe.» Află cît mai multe despre el, despre preocupările lui, despre scopul lui în viață, despre ce îl face fericit. Privește-l în ochi. Trebuie să fii interesată și interesantă. Discută și despre ce te preocupă pe tine, pentru că și el încearcă să te cunoască mai bine.

Cînd îi ascuți vorbele și sentimentele, stresul emoțional dispare și vei avea senzația plăcută că ești apreciată. Dacă bărbatul cu care te întâlnești pare preocupat de chestiuni de serviciu sau de comportamentul cuiva, încurajează-l să vorbească, să se deschidă. Cu cît îți va împărtăși mai multe lucruri, cu atît te vei simți mai aproape de el. Dar deocamdată oprește-te aici. Nu încerca să-i rezolvi problemele prezente și trecute. Mulțumește-te să fii acolo și să-l ascuți, dă-i ocazia să-și exprime sentimentele și atît.

Va trebui să știi mai mult despre el decît unde lucrează și ce haine îi place să poarte. Fii cu ochii în patru la acțiunile și comportamentul lui. Vorbește numai despre el sau e interesat și de opiniile și sentimentele celorlalți? Le dă bani cerșetorilor? Cum vorbește cu ospătarul și taxi-metrul? Ajută persoanele în vîrstă? Sau le vorbește grosolan? Într-o bună zi îți se poate adresa și ție în felul acesta. Detaliile sînt foarte importante - sau cel puțin așa vor deveni cînd relația va progresa. Și ține cont de faptul că și

el îți urmărește comportamentul, așa că fii politicoasă cu toată lumea. Nu vei avea mulți admiratori dacă ești necivilizată ori dacă ai o fire dificilă.

Nu proiecta imagini false. Uneori, femeile doresc atât de mult să-și găsească partenerul ideal încât proiectează asupra celui cu care se întâlnesc această imagine perfectă, întreaga strategie a lui Patrick pornește de aici: «Cu unele femei nici nu trebuie să stau prea mult la vorbe; îmi fac doar apariția, nu spun nimic clar, iar tipa umple golurile cu ce-i place ei să creadă. După nici două întâlniri ajunge în patul meu, crezând că a găsit bărbatul ideal», spune el cu nonșalanță. Ce se întâmplă? În loc să asculte și să observe, femeia inventează - proiectează visuri și imagini lipsite de orice bază reală. Ferește-te de acest mecanism: deși te întâlnești cu el de mult, vei continua să ai de-a face cu un străin.

Proiectând așteptările tale asupra unui bărbat, te pregătești pentru o mare dezamăgire. Toate avem tendința să credem că un bărbat care ne place e mai mult decât ceea ce este. Îi intuim potențialul și îl convertim în ceva real și prezent. Din păcate, s-ar putea să nu-și realizeze niciodată acel potențial. Când își va da seama că îi ceri lucruri de care nu e în stare și că nu se află la nivelul așteptărilor tale, se va simți agresat. În loc să proiectezi o imagine ideală, acceptă-l așa cum este acum. Lasă trecutul sau viitorul, trăiește alături de el în prezent și întreabă-te ce simți în momentul acesta pentru el?

Acceptă-l așa cum este. Reversul medaliei este că s-ar putea ca el să nu fie exact ceea ce sperai, dar cel puțin să fie diferit de ceilalți bărbați pe care i-ai cunoscut ori să dureze mai mult până să-l cunoști. Deși nu vrei să-i găsești scuze pentru felul în care se poartă, nu vrei nici să iei decizii grăbite sau neinformate. Oamenii își dau seama în general când nu sînt apreciați și sentimentul nu e deloc plăcut, mai ales când nu le dai nici o șansă.

La primele întâlniri, unii bărbați pot părea fie lăudă-roși, fie timizi și introvertiți. Însă oricine are nevoie de timp ca să se simtă în largul său și să-și arate adevăratul eu. Poate a crezut că-ți face o impresie mai bună dacă se laudă, așa că fii înțelegătoare și oferă-i o șansă. Așteptările tale trebuie să fie cât mai flexibile. Ține cont că nu se pune problema unei implicări reale a nici unuia în această fază. Poți alege oricând să nu te mai întâlnești cu el. Așa că nu văd ce rost are să-l jignești, să-l judeci ori să te concentrezi asupra micilor detalii sîcîitoare. Pur și simplu bucu-ră-te de compania lui. E posibil ca în cele din urmă să-ți devină un foarte bun prieten.

Arată-ți chipul cel mai avantajos

Lui Jan, o femeie de afaceri foarte apreciată și plină de succes, i-a venit ideea să trateze orice bărbat cu care ie întâlnește ca pe un client important. «Fac tot posibilul să ne întâlnim într-un loc ales de comun acord, ajung la timp și țin cont de gusturile și de dispoziția lui. Dacă un client important mă înnebunește, nu mă înfurii și eu, ci mă calmez și găsesc o soluție rațională. Mă pot enerva, dar nu pot să zbier, să insult sau să închei brusc discuția. Mi se pare normal să mă port așa nu numai cu bărbații, și cu prietenii sau cu rudele mele.» Jan nu recurge la această strategie numai în momentele dificile. Spre deosebire de ea, colegile ei sînt mai amabile, mai înțelegătoare și mai politicoase cu clienții decât cu cei apropiați. Din păcate, adesea uităm să-i tratăm cu respect și înțelegere pe iubiții, părinții sau rudele noastre. Jan

susține că tehnica ei reușește de fiecare dată. «Înainte de o întâlnire, îmi spun că-l voi trata pe tip ca pe cel mai bun client al meu și astfel lucrurile merg incredibil de bine. Și chiar dacă el nu se dovedește perfect, cel puțin îi fac o impresie bună, îi câștig respectul și uneori ne împrietenim.»

Cine plătește?

Iată o întrebare dificilă, mai ales dacă tu ai avut inițiativa întâlnirii. În acest caz, alege un restaurant nu prea scump, dar cu o atmosferă plăcută, și fii pregătită să achiți tu nota. De obicei, îți va propune să plătească el, iar tu poți fie să accepți, fie să-i spui că vrei să contribui cu jumătate din sumă. Sau îi poți spune: «Nu, lasă-mă să plătesc eu pentru că eu te-am invitat. Altă dată ai să plătești tu.» Astfel îi dai de înțeles, într-un mod plăcut și politic, că ai vrea să vă mai vedeți. Dacă nu se oferă niciodată să plătească, trebuie să afli motivul. Este sărac? Este șomer sau încă student? Dacă nu are bani, gândește-te cum l-ai putea ajuta

Unul dintre prietenii mei, Bruce, a moștenit o avere considerabilă și își permite să fie întotdeauna generos. Cu toate astea, mi-a spus: «Nu contează cât de bogat este un bărbat. Dacă femeia presupune că el va plăti consumația la fiecare întâlnire, va avea sentimentul că ea profită de el. Eu sînt plăcut impresionat cînd, la o întâlnire, după ce am achitat nota de plată, femeia cu care mă întîlnesc se oferă să plătească ea biletele la film, desertul, ceva de băut sau taxiul. Sau dacă, după cîteva întâlniri, mă invită la o cină gătită de ea. Chiar dacă are resurse financiare modeste, faptul că se gîndește, de pildă, să aducă o sticlă de vin ori să închirieze o casetă video îmi dovedește că vrea o relație echilibrată. Mulți bărbați apreciază aceste detalii și crede-mă că sînt foarte importante.» Adu-ți contribuția. La urma urmei, este un preț foarte mic pentru o companie plăcută.

Cum salvezi o întâlnire dezastruoasă

În timp ce scriam această carte, cineva m-a întrebat ce poți face cînd îți dai seama după primele zece minute că tipul cu care te-ai întîlnit nu te interesează deloc. Dacă un bărbat face eforturi, te ia de-acasă cu mașina, te duce într-un loc plăcut și se poartă frumos cu tine, atunci el merită același respect. Chiar dacă te plictisești de moarte și nu există nici un pic de atracție, poți avea o seară plăcută, îți sugerez ca în loc să vezi diferențele să găsești punctele comune - prietenii, familia, hobby-urile. Roagă-l să-ți împărtășească din cunoștințele lui într-un domeniu care te interesează, vei fi surprinsă cîte lucruri poți învăța de la un bărbat în aparență plictisitor. Ține minte că poți afla ceva util de la orice ființă umană. Și, cel mai important, chiar dacă n-a fost ce sperai, nu uita să-i mulțumești pentru seara petrecută împreună.

Cînd îți trage clapa. E un sentiment greu de suportat. În anii în care îmi dădeam întâlniri, mi s-a întîmplat și mie de trei ori. Ți-ai făcut timp pentru întâlnire, ați stabilit ziua și ora, ai făcut curat în casă, te-ai îmbrăcat și te-ai machiat. Iar la ora stabilită, nici nu apare, nici nu dă vreun semn de viață. Ceva s-a întîmplat și s-a temut de reacția ta sau i-a fost jenă, așa că se eschivează și nu te sună. Aștepți și tot aștepți, iar cînd, pe la ora 10, te hotărăști să mănînci de una singură, lacrimile încep să-ți curgă pe obraz.

Cei cu un astfel de comportament sînt prost-crescuți, egoiști și fără pic de inimă. Dacă ți se întîmplă așa ceva, ține minte cum te-ai simțit ca nu cumva să faci și tu la fel. Oricît de neplăcut ți-ar fi, dacă ai stabilit o întâlnire și apoi te-ai hotărît să nu mergi, sună-l și înștiințează-l. Nu fi nepoliticoasă:

poartă-te cu el așa cum te aștepti să se poarte și el cu tine. Și nu-î suna doar cu o oră înainte de întâlnire decât dacă e vorba de o urgență. Timpul lui este la fel de prețios ca al tău.

Diane a plătit pentru impolitețea ei. La un an după ce i-a tras clapa lui Rick (credea că n-o să-l mai vadă niciodată), s-a îndrăgostit de un bun prieten de-al lui din timpul studenției. Rick nu uitase și i-a povestit prietenului său cu cine avea de-a face. În cele din urmă, comentariile permanente ale lui Rick au dus la sfârșitul relației. Lumea e mică și, cum se spune, după faptă și răsplată!

Nu UITA

1. Respectă-l.
2. Lasă-l să vadă cine ești cu adevărat Nu de tine vrei să se îndrăgostească?
3. Pune-i întrebări. Fii atentă. Ascultă ce spune și ce nu spune.
4. Încântă-l cu risul tău, cu grija și deschiderea ta, cu laude sincere la adresa lui.
5. Ai grijă să nu proiectezi asupra lui calități pe care nu le are.
6. Chiar dacă nu se aprinde nici o scintea, bucură-te de seara petrecută cu el

CAPITOL II MULTIPLICĂ ȘANSELE

Crezi oare că nu există pe lume decât un singur bărbat potrivit pentru tine? Sau sînt mai mulți cu care ai putea să-ți construiești o viață frumoasă? Dacă tu crezi că soarta ți-a hărăzit un Făt-Frumos unic, atunci stai cu brațele încrucișate și așteaptă-l. Eu sînt adepta celeilalte păreri: trebuie să explorezi toate posibilitățile și să cunoști mai mulți bărbați. Asta înseamnă să nu te mulțumești cu prima relație care pare să meargă. Compromisul poate părea soluția pe termen scurt a singurătății, dar miza sa e fericirea pe termen lung. Întîlnindu-te cu diferiți bărbați, vei cîștiga încredere și respect de sine. Standardele tale se vor ridica în mod automat. Cînd vei ajunge să simți că meriți un bărbat adevărat, vei atrage inevitabil unul. Iată de ce, de-a lungul anilor, iubii noștri se apropie din ce în ce mai mult de ideal - știm ce vrem și nu mai acceptăm mai puțin.

De ce e important să joci mai multe partide deodată

Trebuie să-ți împărtășesc un secret. Ideea că nu se cade ca o «fată respectabilă» să se întîlnească cu mai mulți tipi în același timp este complet depășită. Dacă vrei să-ți sporești opțiunile în mod semnificativ, atunci trebuie să preiei conducerea jocului. Ceea ce era de neconceput în anii '50 a devenit acum ceva obișnuit. Dacă întîlnirile tale sînt amuzante și nu foarte serioase și dacă toată lumea se simte bine, este perfect acceptabil să te vezi cu mai mulți bărbați.

Nu irosi ani întregi lăsînd relațiile să se consume una după alta. Dacă vrei să găsești bărbatul potrivit, nu te mai gîndi la stabilitate și dă-ți voie să cunoști cît mai mulți bărbați interesanți. Reamintește-ți că a fi singură poate fi o bucurie. Asta înseamnă să ajungi să-i cunoști pe partenerii tăi înainte de a le oferi inima și trupul tău.

Chiar dacă ai găsit pe cineva care pare perfect ca partener de o viață,

nu renunța să te mai vezi și cu alții, să mai cunoști și alte posibilități. Știu că asta vine în contradicție cu tot ce am fost învățate. De obicei rămânem lângă un singur bărbat pînă cînd apare dezamăgirea, ba și atunci ne mai gîndim o vreme la el. Avem tendința de-a ne lăsa furate de entuziasmul pentru un singur bărbat și nu mai vedem pe nimeni altcineva în jur. Sigur, tuturor ne place gustul unei relații noi, dar nu e cazul să ne lăsăm devorate. Univocitatea emoțională înseamnă o limitare și o șansă în minus.

Chiar dacă totul pare minunat, nu te avînta - fii precaută. Trebuie să afli foarte multe despre adevărata față a unui bărbat și asta cere timp. Nu te pierde cu firea doar pentru că tipul arată superb (sau e grozav în pat). Fii vigilentă, nu ignora diverse indicii. Vei avea nevoie de timp, de o atitudine rațională și obiectivă și de o inimă deschisă pentru a ajunge să-l cunoști. Despărțirea e greu de suportat, așa că nu te lega afectiv de cineva dacă nu ești sigură că relația are șanse să dureze. O atitudine deschisă la toate posibilitățile are o serie de avantaje:

- Te ajută să-ți dai seama ce-ți place și ce-ți displace la tine și la alții.
- Îți consolidează încrederea de sine și te ajută să pornești cu un plus de tărie într-o nouă relație.
- Îți îmbunătățește capacitățile de comunicare de care ai nevoie într-o relație îndelungată.
- Te face mai atractivă în ochii altor bărbați.
- Cînd vei avea o relație stabilă, nu te vor mai chinui îndoielile - vocea aceea care îți șoptește: «Poate că nu e chiar persoana potrivită, poate că El n-a venit încă.» Vei avea încredere în alegerea ta, iar legătura va fi mai puternică.

Gîndește-te la întîlniri la fel cum te gîndești la căutarea unei slujbe. În mod normal, trimiți mai multe CV-uri, aștepti răspunsuri, eventual revii. Apoi nu accepți prima slujbă care ți se oferă: aștepti să treci prin toate interviurile și cîntărești toate ofertele. Altfel poți irosi șase luni, dacă nu cinci ani, cu o slujbă care nu-ți convine. Presupun că nu vrei să fii una dintre acele femei care-l acceptă pe primul venit doar ca să-și dea seama peste cinci ani că totul a fost o greșală.

Astfel de femei nu își oferă șansa de a-și cîntări opțiunile. Ele iau pur și simplu ce li se dă. Cum eviți așa ceva? Nu îngădui nici unui bărbat să-ți acapareze gîndurile, visurile și timpul - cercetează «piața» în amănunt înainte de-a te angaja într-o relație de lungă durată. Poate că ți se pare prea rațional, însă cînd te afli pe teren necunoscut e bine să acționezi cu capul, nu cu inima. Protejează-te de suferințe inutile. Adesea fetele devin obsedate de cîte un bărbat fără nici o intenție serioasă, lăsînd să treacă pe lângă ele șanse mult mai mari. Majoritatea bărbaților fug de femeile neajutorate, dependente de un bărbat, disperate după o relație. Nu te dăruie unuia singur înainte de a-ți fi făcut temele cum trebuie.

Una dintre prietenele mele avea probleme cu iubitul ei și a consultat un terapeut, care i-a spus: «El, cel puțin, e consecvent în neseriozitatea lui.» I-a reamintit prietenei mele alte comportamente proaste ale lui, pe care ea le observase de la bun început. După opt luni, credea că descoperise încă o hibă, însă de fapt era un defect de caracter peste care trecuse cu ușurință tocmai fiindcă voia cu disperare o relație de cuplu.

Arunci cînd controlezi lucrurile și te simți minunat cu bărbații aleși de tine, nici nu-ți trece prin minte să renunți la tot pentru un tip mediocru. Cel pe care-l vei alege într-un final va fi meritat așteptarea.

Aranjează-ți agenda. Așadar, te-ai hotărât să-i cunoști pe bărbații care te interesează și să ieși în continuare ca să întâlnești și alți bărbați promițători. Acordă zilele săptămânii noilor CM sau PDZ și păstrează sfârșitul de săptămână pentru P VS - vei fi mai relaxată, mai puțin stresată și nu foarte grăbită să pui capăt întâlnirii. Cît despre ceilalți, spune-le că ești ocupată - ai de lucru, te întâlnești cu prietenii, ai obligații de familie. Nu e nevoie să le explici în detaliu cum stau lucrurile cu viața ta socială. Unora nu le va plăcea deloc. A-ți urmări propriile interese fără să rănești orgoliul celor pe care îi refuzi presupune multă delicatețe și diplomatie.

Iată câteva răspunsuri pentru cei care te supun la presiuni înainte de vreme: «Îmi face plăcere să stăm de vorbă, poate ne mai întâlnim. Dar, știi, după ultima mea relație mi-am promis să nu mă mai grăbesc...» sau «Mă simt bine cu tine, dar aș prefera s-o luăm încetul cu încetul.» Ce-ar putea răspunde la așa ceva? Nu poate decît să accepte. Deși cei mai mulți bărbați apreciază o femeie cu o viață proprie, unii vor fi geloși că te mai interesează și altceva. De teamă să nu te piardă, vor vrea să te subjuge. Nu te îngrijora; de obicei, tipul acesta de bărbat va hotărî să lupte și mai mult pentru iubirea ta. Dacă îți cere o relație serioasă prea curînd, gîndește-te bine dacă nu-ți va afec-ta celelalte preocupări - prietenii, munca și pasiunile tale, familia ta. Dacă îți dai seama că nu va merge, fii onestă: lasă-l să plece, nu-l acapara.

Păstrează-ți preocupările. Dacă îți păstrezi independența și rămîi stăpîină pe viața ta, bărbații te vor găsi mai atrăgătoare. Jason, un burlac convins, m-a întrebat: «Cum se face că femeile care sînt atît de active și de deștepte cînd sînt singure - femeii care se respectă și nu-i lasă pe bărbați să le joace pe degete cum vor ei - se schimbă atît de radical cînd se îndrăgostesc? Nu înțeleg. Brusc, se lasă pur și simplu călcate în picioare.» Mulți bărbați gîndesc la fel. Femeia independentă, deșteaptă și puternică pe care o cunoșteau devine alta cînd se îndrăgostește. Își pierde percepția sinelui: devine brusc casnică și i se dedică în întregime lui. Iar el se întreabă unde a dispărut ființa voluntară care îi plăcea atît. Nu mai are un partener, ci o sclavă. El continuă să aibă o viață proprie și regretă că prietena sau nevasta lui și-a pierdut-o.

Unele femei își închipuie că pentru a păstra o relație trebuie să devină mai pasive și să-l lase pe partenerul lor să ia toate deciziile. Dar toți bărbații cu care am vorbit caută o femeie care să aibă propriile ei dorințe și preocupări, propriile ei opinii și curajul de-a lua singură hotăriri. Nu-ți pierde glasul - și forța - cînd te îndrăgostești.

Nu te juca

În general, bărbaților nu le plac femeile care se joacă de-a v-ați ascunselea cu ei; apreciază, dimpotrivă, o atitudine directă. Lasă-l să se îndrăgostească de adevăratul tău eu. Înfațișează-te încă de la prima întâlnire cu toată sinceritatea, integritatea și autenticitatea de care ești în stare și nu le abandona în nici un moment al relației. Altfel, peste șase săptămîni sau, și mai rău, peste șase luni, va descoperi cine ești cu adevărat și va fi dezamăgit. Din păcate, multe femei cred că, o dată ce au găsit bărbatul cu care vor să se căsătorească, scopul scuză mijloacele (deci pă-călește-l, înșală-l, manipulează-l, pune mîna pe el cu orice preț - își spun ele).

Dar scopul este să ajungi să-l cunoști și să te cunoas-ti că și el pe tine, nu să-l prinzi în capcană. Altfel, chiar dacă l ți-a pus inelul pe deget, nu te va

mai vrea - o va vrea îna-l poi pe cea care pretindeai că ești. Aud mereu bărbați în-l surați plîngîndu-se că nevestele lor s-au schimbat uluitor l de mult după căsătorie (în vreme ce femeile măritate se | plîng că bărbații lor nu se vor schimba niciodată!). Vrei l să ai o căsătorie fericită, nu să «pui mîna» pe un bărbat. Falsitatea, manipularea, înșelăciunea nu pot pune bazele unei relații durabile. Fii tu însăți! Dacă nu-i place cine ești, lasă-l și caută pe cineva căruia îi place.

O relație cere oricum destul de la ambii parteneri, nu mai e nevoie de jocuri și tertipuri. Vorbele prietenului meu Tom rezumă perfect punctul de vedere masculin: «O femeie care joacă tot felul de roluri e amuzantă timp de cîteva săptămîni, dar după aceea devine obositoare. Te saturi de spectacol.» La fel gîndesc și alți bărbați: «Pentru o relație stabilă, n-ai nevoie de tot acel hocus-pocus. Vrei să fii tu însuși, dar n-ai nici o șansă dacă ea a început cu jocuri, mistere și alte prostii. Vreau să știu cu cine stau de vorbă. Nu mă interesează o femeie care mă aduce la exasperare. Soția mea va fi o persoană interesantă, cu c&e să pot sta de vorbă omenește. Cineva care să mă susțină, o femeie sinceră, directă, cu un caracter integru și cu simțul umorului.»

Nu îi refuza darurile

Nu confunda atitudinea independentă cu refuzul galanteriilor din partea unui bărbat. Prietena mea Tracy credea că dă dovadă de dragoste adevărată refuzînd toate darurile pe care Richard, iubitul ei, voia să i le ofere. Dar acesta era felul lui de a-și arăta dragostea. Cînd Tracy nu-l lăsa să-i cumpere daruri, Richard nu se putea împiedica să-și închipuie că, orice ar face, nu poate s-o mulțumească. Bărbaților nu le place să aibă grijă de tine din obligație, dar vor să se simtă necesari și apreciați cînd fac gesturi frumoase. Dacă un bărbat îți oferă ajutorul, dacă îți cumpără cadouri și flori, acceptă-le și arată-i încîntarea ta.

Bărbaților le place să le ceri sfatul. Se simt bine cînd știu că o femeie are nevoie de ei, iar ei o ocrotesc. Nu le refuza această sursă de satisfacție. Tatăl vitreg al unei prietene îi aducea nevestei sale flori la fiecare cîteva săptămîni chiar și după căsătorie. La un moment dat, femeia a făcut greșeala să-i spună: «Nu mai cheltui atîția bani pe flori pentru mine!» De atunci n-a mai primit nici o floare. Nu te arăta atît de independentă și de practică încît să dai de înțeles bărbaților că nu ai nevoie de ei. Fii tu însăți, dar îngăduie bărbaților să-ți facă daruri, așa cum și tu te dăruiești lor. Au nevoie să se simtă precum cavalerul în armură protejîndu-și domnița. Acceptă omagiul și fii recunoscătoare.

Mit și realitate

Din cauza felului în care au fost crescuți, bărbații sînt în general mai realiști decît femeile. Cînd eram copii, noi ne jucam cu păpușile sau citeam povești cu zîne, pe cînd ei se întreceau pe terenul de sport și aveau un contact direct cu viața practică. Drept consecință, noi ne lăsăm prinse în lațul fanteziei mult mai ușor decît ei. Imaginea noastră despre o relație de cuplu este mult mai romantică, mai ancorată în intimitate, depășind cu mult ceea ce se petrece în realitate. Uneori ne gîndim: «Dacă l-aș întîlni pe Harrison Ford sau pe Brad Pitt sau pe directorul companiei X, s-ar îndrăgosti de mine pînă peste cap și am trăi fericiți pînă la adînci bătrîneți.» Renunță la ochelarii cu lentile magice: viața reală e infinit mai interesantă. Nu te îndrăgosti de visul unei relații, îndrăgostește-te de un bărbat real.

Nu-l sufoca

Bărbaților le place să aibă spațiu de mișcare. Așa cum spunea Jamie: «Vreau să mă simt liber. Atîta vreme cît nu mă presează, sînt gata să-i fac curte. Întîlnirile trebuie luate cu ușurelul. N-am chef să mă înscriu la o cursă de maraton. Vreau doar să mă distrez, să mă simt bine cu fe- meile cu care mă văd și, cînd o să vină vremea, cu cea pe care o voi lua de nevastă. Fosta mea prietenă credea mereu că trebuie să luăm masa împreună ori să rămîn noap- tea la ea. îmi critica tot timpul prietenii și-mi spunea ce să fac. Dacă ținea neapărat să afle mai multe despre via- ța mea personală, nu trebuia să mă înnebunească cu în- trebări despre persoanele și experiențele din viața mea. Am hotărît că fiecare dintre noi are dreptul la propria li- bertate - dar separat.»

Atitudini neexprimate

Chiar dacă numai te gîndești la lucruri de care un bărbat se poate simți amenințat, el își va da seama. Dacă speri și visezi ca un anumit bărbat să se îndrăgostească de tine ori să te ceară în căsătorie, vei acționa în mod inconștient cu totul altfel decît dacă ai gîndi: «îmi place să mă văd cu el, însă nu știu ce ne rezervă viitorul.» Știu că e greu să-ți schimbi modul de a gîndi, dar dacă reușești vei ști să te porți mult mai bine într-o relație. E important să înțelegi care sînt lucrurile de care se tem bărbații:

- Teama lui: să-l sufoci și să i te urci în cap. Soluția ta: construiește-ți propria viață și nu abdică de la ea
- Teama lui: să se simtă responsabil de fericirea ta. Soluția ta: fii independentă și găsește-ți fericirea prin tine însăși.
- Teama lui: să fie împins cu forța într-o relație serioasă. Soluția ta: fii deschisă altor opțiuni, întîlnește-te și cu alți bărbați și nu aduce vorba niciodată de o «relație serioasă».
- Teama lui: să se simtă prins în capcană. Soluția ta: încurajează-l să-și vadă în continuare prietenii și să-și petreacă timpul cum îi place: arată- i că ești la fel de independentă ca el.

Cu aceste lucruri în minte, fii atentă la semnalele neverbale. Dacă simte că îți face pur și simplu plăcere să te vezi cu el, fără să-l presezi și fără intenții ascunse, se va gîndi că nu te-ai hotărît încă în privința lui și atunci, firește, va încerca în continuare să te cucerească. Vei deveni o bucurie, nu o ghiulea legată de picioare. Cînd nu trăiești decît pentru el, se va simți amenințat; cînd trăiești pentru tine însăși, îl vei atrage.

Jake își sabota inconștient relația cu Andrea ori de cîte ori simțea că ea se apropie prea mult. Dacă în cîte o săp-tămînă intimitatea dintre ei devenea prea mare, el făcea ce făcea și o supăra ori o respingea în vreun fel. Apropie- rea și intimitatea prelungită îl speriau; reacția lui era să dea înapoi, să încetinească mersul lucrurilor. Un ritm mai rapid l-ar fi dus, simțea el, la dezastru, la situația de a nu-și mai putea controla sentimentele. Frînele pe care le tot puneă Jake au dat naștere, desigur, la o reacție în lanț. Ezitările lui i-au subminat Andreei încrederea de sine și instinctul i-a spus să țină cu dinții de relație. De fapt, ar fi trebuit să se retragă și să-i dea lui Jake mai mult spațiu de mișcare. Ține minte că mulți bărbați reacționează în mod natural printr-o îndepărtare temporară, dar nu te îngrijora peste măsură. Ai încredere în sentimentele lui pentru tine și lasă-l în pace o vreme. Folosește timpul acesta pentru a te con- Lcentra asupra ta însăși și a scopurilor tale,

așteptînd ca absența să-și facă efectul.

Dacă ești fericită, dacă te simți bine și sigură pe tine, vei putea să-i lași iubitului tău libertatea de a se dedica lucrurilor care-l fac și pe el fericit. Libertatea pe care i-o acorzi poate însemna uneori să-l pierzi, e adevărat. Dar riști și mai mult să-l pierzi dacă-l sufoci cu prezența ta. Văzîndu-te gata să-i susții libertatea și felul de a fi, te va iubi cu siguranță și mai mult.

Gnd simți că pierzi, renunță

Nu-ți pierde vremea cu cineva căruia nu-i e clar dacă te vrea. Am rugat cîțiva bărbați să-mi spună ce se întîm-plă cînd nu mai sînt interesați de o femeie. Răspunsul a fost următorul: «încep să privesc lucrurile de la distanță și să nu mai depun decît minimum de efort. Nu o mai sun cînd întîrzii și nu mai fixează întîlniri. Dacă îmi face reproșuri, nu mă mai chinui să găsesc o explicație și nu-mi mai pasă dacă se supără. Semnul sigur că lucrurile nu mai merg este diluarea plăcerii sexuale, momentul cînd simt că n-o mai doresc.» Dacă unui bărbat îi pasă de tine, va veni în întîmpinarea nevoilor și dorințelor tale. Va vrea să fie cu tine la fel de mult cît vrei și tu să fii cu el. Dacă însă nu mai face nici un efort pentru asta, acceptă că totul s-a terminat și renunță.

Nu UITA

- Întîlnirile sînt esențiale ca să devii conștientă de eul tău, de propriile opțiuni și nevoi.
- Nu îngădui ca un singur bărbat să-ți acapareze viața înainte de-a fi explorat toate posibilitățile
- Fii mîndră că ești ceea ce ești. Îl vei atrage astfel mai mult decît dacă faci pe inabordabila.
- Preocupările individuale și activitățile variate ne fac atractive în ochii altor oameni, inclusiv în ochii partenerilor noștri.
- Colaborează: interesează-te de proiectele și ambițiile lui și încurajează-l.
- Fii ceea ce ești - nu încerca să te schimbi.
- Există prea mulți bărbați disponibili pe lume ca să pierzi vremea cu cei care nu te apreciază.

CAPITOL III

15 LUCRURI CARE ÎI PLICTISESC PE BĂRBAȚI

Bîrfa. A critica înfățișarea sau inteligența altor femei este o strategie feminină tipică, o modalitate verbală de a elimina competiția. E sportul favorit al multor femei. Și totuși Peter, o partidă excelentă, a rezumat sentimentele aproape tuturor bărbaților cu care am vorbit, mărturisindu-mi: «Nu mă simt în largul meu cînd sînt în preajma unor femei care bîrfesc. Scad în ochii mei automat. Urăsc chestia asta. Și te asigur că viitoarea mea soție n-o să fie o bîrfitoare!»

Goana după bani. Nici unui bărbat nu-i place să constate că principalul lui punct de atracție e portofelul. Iar cînd îi întrebăm cu ce se ocupă, mulți cred că vrei să afli de fapt cît câștigă. Iată ce mi-a spus unul dintre prietenii mei: «Pe unele femei nu le interesează cum te cheamă, ci doar unde lucrezi și ce salariu ai. Ceea ce vor ele nu este compania bărbatului

respectiv, ci restaurante și cadouri cât mai scumpe.»

Cîteodată nu atît ce spui, cît felul în care te îmbraci dă impresia că te interesează numai partea materială a vieții. Caryl poartă atîtea bijuterii, încît mîinile ei par trase în jos de colecția de brățări și inele. Unul dintre foștii ei "rieteni mi-a mărturisit: «Mă simțeam intimidat și stîm-enit. Cum aș fi putut să mă ridic la înălțimea așteptărilor ei?»

Cicăleala sau critica. Nimănui nu-i place să fie criti-< cat. Gîndește-te numai cum te-ai simți dacă cineva ți-ar atrage încontinuu atenția că ai greșit sau că ai fi putut proceda mai bine. În loc să critici, folosește un ton sincer dublat de înțelegere și compasiune: «Cînd faci așa, Dave, simt o tensiune în tot corpul și apoi nu mă mai pot stă-pîni. Sînt sigură ^ă nu vrei asta, dar așa reacționez eu.» Va fi mai puțin ofensat dacă îi spui ce simți decît dacă îl critici. Nimeni nu e perfect și toți avem nevoie de dragoste și încredere. Dacă nu poți iubi decît un bărbat perfect, atunci vei fi foarte singură.

Legătura prea strînsă. Unele femei se agață de un bărbat ca de un colac de salvare. Nu pot să aleagă un film sau un restaurant tară să-i ceară sfatul. Se bazează pe el să le rezolve toate problemele. Depind de bărbatul respectiv și trebuie să-l sune de cîteva ori pe zi. Asta îl va înnebuni. E ca și cum ar avea zi și noapte o responsabilitate care-i limitează libertatea. Bărbații au nevoie de energie ca să-și vadă mai departe de viețile lor. Nu e obligația lor să te «salveze». Salvează-te singură!

Gelozia. Cînd Andy umbla prin baruri sau pe la petreceri cu prietenii lui, întîlnea multe femei. În loc să aibă încredere că Andy n-o va părăsi pentru altcineva, Laurel lăsa gelozia să se insinueze într-o relație solidă care dura

de mai bine de doi ani. «Era foarte bănuitoare, ajunsese să-mi verifice numerele de telefon pentru convorbirile în provincie. Am iubit-o foarte mult și îi eram foarte credincios, dar paranoia ei a omorît tot ce era bun în relația noastră.» Laurel a pierdut astfel o relație importantă pentru ea. Pune-te în locul lui Andy. Imaginează-ți că te întîlnești cu un bărbat care este atît de nesigur pe sine încît, de fiecare dată cînd ieși cu prietenii sau vorbești cu un alt bărbat, îi este frică să nu-l abandonezi. N-ai începe să te întrebi de ce crede că nu e îndeajuns de bun pentru tine?

Gelozia se întoarce împotriva ta. Te face să te simți neajutorată, furioasă, plină de resentimente, prinsă în capcana, inadecvată. În plus, un astfel de comportament dovedește că nu dorești binele celorlalți. Dorește-ți fericirea pentru tine, dar nu o invidia pe a celorlalți. Cea mai sigură cale de a rămîne alături de un bărbat este să nu-i îngrădești libertatea. Dacă e un om de încredere, învinge-ți gelozia și lasă-l să se bucure de libertate. Dacă n-are de gînd să aibă o relație serioasă cu tine sau dacă știi că te înșală, atunci e timpul să rupi relația și să mergi mai departe.

Să nu spui mulțumesc. De obicei, bărbații se supără cînd, după ce se străduiesc să aranjeze o întîlnire - luînd persoana respectivă de acasă, invitînd-o la cină, la un film sau la un spectacol, cheltuind bani -, la sfîrșitul serii nu primesc nici măcar un mulțumesc. Bill, un tînăr de 28 de ani, îmi explica: «Nu faptul că am cheltuit bani mă deranjează, ci ideea în sine. Dacă mă chinui s-o tratez ca pe o doamnă, atunci să se poarte ca o doamnă. Un „mulțumesc" spus din toată inima schimbă totul.» Bill mi-a povestit că nu

poate uita momentul cînd a invitat-o pe Pam în oraș de ziua ei, pe la începutul relației lor. «Știam că-i place jazul, așa că am invitat-o să bem ceva la un mare club de jaz și apoi am luat cina la unul dintre cele mai bune restaurante din oraș. Înainte de desert, s-a scuzat zi-cînd că are de dat un telefon. Cînd am ajuns acasă, am văzut că-mi lăsase un mesaj pe robot: „Tocmai iau cina cu un bărbat nemaipomenit și sensibil, și voiam să-ți spun că nu-mi închipui un mod mai plăcut de a-mi petrece ziua de naștere.” Am fost foarte emoționat. Pot să spun că asta a fost momentul cînd am început să mă îndrăgostesc de ea.» Dacă a fost extraordinar de atent cu tine sau a făcut un efort special, lasă-i un mesaj sau măcar sună-l ca să-i mulțumești.

Nesiguranța. Bărbații se simt în largul lor cu femeile care se simt și ele în largul lor. Cînd un bărbat îți face un compliment, speră să-l accepți și să-i mulțumești. Jim mi s-a plîns de prietena lui de la facultate, Hillary: «De fiecare dată cînd îi fac un compliment - cînd îi spun, de exemplu, cît de bine arată - devine foarte nesigură pe ea. „Rochia asta mă face prea grasă” sau „Trebuie neapărat să slăbesc” sau „Nu-mi vine să cred că tocmai acum mi-au apărut cheștiile astea pe față”. N-aș fi observat niciodată vreunul din lucrurile alea dacă nu le-ar fi amintit ea.» Acest mod de a gîndi este dăunător și pentru el și pentru tine. A nu accepta un compliment din partea lui înseamnă să crezi că el are gusturi proaste. Dacă tu nu-ți știi propria valoare, atunci el de unde s-o știe? Cînd vei crede în tine, atunci va crede și ei

Femeile nesigure pe sine sînt întotdeauna preocupate și îngrijorate de cum se poartă, cum se îmbracă și cum arată. Sau, cum îmi spunea Don, «Cea mai plicticoasă întrebare a unei femei este „Cu ce să mă îmbrac?” sau „Știi rochia mea neagră cu cataramă aurie?” Să fim serioși, singurele rochii pe care am să le țin minte sînt cele cu decolteul suficient de adînc. Cînd eu sun o femeie și o întreb cum să mă îmbrac, tot ce vreau să știu este dacă trebuie

să-mi pun cravată sau merge și un tricou.» Nu ești sigură cu ce trebuie să te îmbraci? Întreabă o altă femeie. Iar dacă te preocupă nivelul pretențiilor de eleganță, sună la restaurant sau întreab-o pe gazda respectivă.

Văicăreala cronică. Pentru cei care se plîng încontinuu, nimic nu e niciodată în regulă. Paharul e întotdeauna pe jumătate gol în ochii acestor oameni. Dacă te văicărești mereu în fața celui cu care te întâlnești, atracția lui pentru tine se va stinge. Pentru asta ai un jurnal. Femeile care se văicăresc tot timpul nu numai că displac unui bărbat, dar par și foarte greu de mulțumit. Va crede că trebuie să rezolve el toate problemele. Și n-am nici o îndoială că o persoană optimistă va avea parte de o viață mai bună de-cît una pesimistă.

Fumatul. Majoritatea nefumătorilor cu care am vorbit mi-au spus că acesta e unul dintre lucrurile care le displace cel mai mult la o femeie. «Dacă fumează, o conduc acasă, dar nu mă mai întîlnesc cu ea a doua oară.» Pe lângă faptul că te face să miroși ca o tutungerie, fumatul îți diminuează capacitatea pulmonară, te poate îmbolnăvi de cancer și îți îmbătrînește tenul înainte de vreme. Dacă vrei neapărat să fumezi, întreabă-l dacă nu-l deranjează și nu fuma niciodată în timp ce mănîncă.

Să aduci mereu vorba despre relațiile trecute: ale tale sau ale lui. Mulți bărbați presupun că dacă o femeie vorbește la nesfîrșit despre

relațiile ei trecute înseamnă că ori nu e interesată într-adevăr de el, ori mai este încă îndrăgostită de fostul ei iubit. Oricum ar fi, socotesc aceste probleme inutile. Ei înșiși se pot simți stingheriți, amenințați sau vulnerabili dacă sînt puși să dezvăluie detalii intime despre propriile lor relații. Deși astfel de informații îți sînt într-adevăr utile, nu-l obliga să-ți vorbească despre ceva - sau despre cineva - pînă cînd nu e pregătit s-o facă. Indiferent cît te-ar interesa lucrul respectiv, ai răbdare și respectă-i intimitatea, mai ales în perioada de început a relației.

Vorbăria goală. Unele femei vorbesc întruna, dînd foarte multe detalii despre lucruri neînsemnate, ca de exemplu de unde și-au cumpărat fardurile, ce-a spus coafeza sau cu ce era îmbrăcată Cutare. În tot acest timp, partenerul ei se prefacă din politețe că este interesat, dar probabil că începe să se gîndească la altceva. Don mi-a spus pe șleau crudul adevăr: «Dacă mi se pare că e cam aeriană, s-ar putea să-mi mai dau întîlnire cu ea de vreo cîteva ori pentru că arată bine. Dar scopul meu va fi să mă culc cu ea, nu să am o relație serioasă. Cel puțin în pat nu mă va mai plictisi de moarte. Nu cunosc nici un bărbat hetero-sexual care să fie interesat de locul unde și-a făcut ea unghiile, de geanta pe care și-a cumpărat-o sau de machiajul ei cel nou. Pur și simplu nu ne interesează.»

Chiar dacă par inițial interesați, din amabilitate sau ca să «converseze» ceva cu tine, cei mai mulți bărbați consideră această vorbărie fără rost «imposibil de îndurat». Nu-l îndepărta; implică-l într-o discuție care să-i placă. Găsește ceva nou, distractiv sau interesant de spus - orice e mai bine decît să vorbești despre treburi femeiești. Nu te feri să-i arăți că ești inteligentă. Orice bărbat care se respectă vrea să aibă o prietenă deșteaptă: mai ales dacă se gîndește că va deveni mama copiilor lui.

Să nu-i deschizi ușa la mașină. Un test secret, care se moștenește din tată în fiu, e următorul: «Deschide-i ușa de la mașină și vezi apoi dacă se apleacă să-ți deschidă și ție ușa. Dacă n-o face, înseamnă că e o egoistă.»

Să pleci cu sute de bagaje. A pleca la drum încărcată cu bagaje este o atitudine de primadonă care se așteaptă să aibă servitori pentru căratul valizelor. Lasă acasă ce nu încapă într-o geantă de voiaj și una mai mică, de umăr. Iată cîteva sugestii pentru alcătuirea unui bagaj ușor: confecționează-ți o gentuță de cosmetice și umple-o cu tot ce-ți trebuie în variantă miniaturală. Nu lua nimic din ce n-ai purta dacă ai fi acasă (nu le vei purta nici dacă ești altundeva). Ia-ți două perechi de pantofi (unii de umblat, unii de seară). Dacă sînt negri, pot fi purtați cu orice. Ia-ți haine care se pot împacheta ușor, cum sînt cele de bumbac sau tricotate.

Să-ți marchezi teritoriul. Cînd pășești pentru prima oară pe Lună, înfigi un steag. Așa fac și femeile cu apartamentul partenerului. Îl marchează ca teritoriu al lor, lă-sînd ceva care să indice că au trecut pe-acolo. Un prieten mi s-a plîns: «Femeile au ochi de vultur. Dacă o femeie uită ceva, o eșarfa sau un cercei, un bărbat nu observă lucrul acela zile de-a rîndul. Dar o altă femeie îl observă în două secunde!» Bărbații se supără cînd o femeie își marchează prematur teritoriul. Ajung să deteste femeia care le-a creat probleme. Deci nu-ți lăsa lucruri la el acasă de-cît cînd îți dă el de înțelese că a venit momentul.

Să-l lași să te aștepte. Matt este unul dintre bărbații care a pus asta în capul listei sale cu lucruri care nu-i plac la o femeie. Iată ce mi-a spus: «Un bărbat n-ar lăsa niciodată pe cineva să-l aștepte pentru că își dă cu gel pe păr sau se rade. Însă auzi deseori o femeie spunând: „Dar mă machiez” sau „îmi usuc părul”, de parcă astea ar fi motive întemeiate ca să lași pe cineva să aștepte trei sferturi de oră. Când cazi pe scări și îți scrîntești glezna, atunci da, ai un motiv să te lași așteptat, dar nu când te dichisești.» Și ironia cea mai mare este că bărbații preferă de fapt femeile naturale celor care se machiază excesiv. Femeile machiate prea puternic dau impresia că sînt foarte greu de mulțumit.

Dacă înveți varianta rapidă de machiaj, vei vedea cît timp liber cîștigi pentru lucrurile cu adevărat importante ale vieții, ca de exemplu să-ți îndeplinești visele, să ajuți un prieten, să citești o carte bună ori să te întâlnești cu bărbatul care-ți place. E nebunie curată să pierzi trei sferturi din petrecere doar ca să-ți mai pui un strat de rimei pe gene. Mai ales că nimeni în afară de tine n-o să observe!

Partea a patra

Relația

CAPITOL I COMUNICAREA

Fie că deocamdată explorezi «piața», fie că ești gata să-ți reduci aria de interes la un anumit bărbat, modul în care îți exprimi sentimentele va avea un rol hotărîtor asupra calității comunicării și asupra relației în ansamblu.

Rachel credea că trebuie să-și ascundă sentimentele și să afișeze o mască plăcută atunci cînd se întâlnea cu un bărbat. Numai că, înăbușindu-și adevărata personalitate, ea își înăbușea și adevăratele nevoi. Prietenul ei Dan obișnuia să fumeze trabuc. Rachel detestă fumatul, însă cînd Dan a întrebat-o dacă o deranjează trabucele lui i-a răspuns că n-o deranjează cîtuși de puțin. Știa că lui Dan îi place sportul. Deși ei sportul nu-i stîrnea nici un interes, i-a spus că adoră să meargă cu bicicleta, să urce pe munte și să schieze. Gîndindu-se cît s-ar bucura Rachel, Dan a organizat o călătorie surpriză - o aventură într-un ținut sălbatic. Rachel, care tînjea după apartamentul ei cald și confortabil, nu a putut să-și ascundă frustrarea. O dată cu excursia s-a sfîrșit și relația dintre ei. Dar ce s-ar fi întîmplat dacă ea amîna momentul adevărului și se căsătorea cu Dan? Foarte curînd, el și-ar fi dat seama că s-a căsătorit cu o actriță. Și pentru că relația lor fusese clădită pe prefăcătorie, adevărata intimitate ar fi fost imposibil de atins. Dan a admis că «Rachel ar fi fost mult mai cîștigată dacă încerca să rămînă ea însăși. Aș fi pregătit o excursie care să fie mai aproape de hobby-urile

amîndurora și probabil că acum eram încă împreună».

Știm cu toții cît este de dificilă comunicarea într-un cuplu. Dacă vrei să vă înțelegeți mai bine unul pe celălalt, atunci trebuie să vă rafinați amîndoi capacitatea de comunicare. Iată, în continuare, un mod de a începe.

Fii sinceră

Prefacîndu-te, nu numai că nu ești cinstită cu partenerul tău, dar te înșeli pe tine însăși. Iubirea are nevoie de timp ca să ajungă la maturitate, și sinceritatea este o componentă esențială, condiție a încrederii reciproce. Iar acolo unde există încredere, iubirea se consolidează. Evident, asta nu înseamnă să-i dezvălui toate detaliile intime ale vieții tale încă de la prima întîlnire. Un dram de mister e incitant. Dar trebuie să fii întotdeauna cît poți de sinceră, în loc să te transformi în persoana pe care crezi că o dorește el, fii tu însăși. Bărbații simt cînd ai ceva de ascuns și poți să fii sigură că majoritatea se vor îndepărta dacă nu ești naturală. Trebuie să comunici deschis ca să devii egala lui și să-i fii cel mai bun prieten. E ceea ce menține legătura și te face să păstrezi un prieten, un iubit sau un soț.

Dacă-ți irosești timpul și energia prefacîndu-te, pierzi toată libertatea și toată plăcerea de a te relaxa și de a fi tu însăși. Cînd ești sinceră, tu - și cei din jur - vă veți simți liberi și nestînjiți de nimic. S-ar putea să constați cu uimire că tocmai personalitatea ta reală, pe care te-ai străduit atît de mult s-o ascunzi, este ceea ce-l atrage la tine cel mai mult.

Aveți grijă unul de celălalt

Pe măsură ce îți restrîngi aria de interes și începi să ai o relație din ce în ce mai serioasă, chiar exclusivă, comunicarea va deveni din ce în ce mai importantă. Într-o relație de cuplu cu adevărat serioasă, cei doi au grijă unul de celălalt. Ei «cresc» împreună. Se ascultă unul pe celălalt și fiecare e atent la nevoile partenerului. Dacă vrei ca bărbatul de lîngă tine să-ți cunoască visurile și dorințele, exprimă-le și îngăduie-i și lui să-ți spună ce vrea de la tine. Prin încurajarea și susținerea persoanei iubite, puteți să treceți împreună peste situațiile dificile. Asta înseamnă ca fiecare să se implice și să împărtășească atît momentele bune, cît și cele rele. La scurt timp după ce bursa de valori a căzut și slujbele bune au devenit din ce în ce mai rare, David a fost concediat. În următoarele cîteva luni petrecute în căutarea unei slujbe, Janine, prietena lui, nu l-a lăsat să-și piardă încrederea în sine. Încrederea ei în el a rămas aceeași; iar criza n-a fost decît un catalizator care i-a apropiat și mai mult, oferindu-i Janinei posibilitatea să-l ajute fără să-l judece. Impresionat de dragostea și loialitatea ei, la două luni după ce a reînceput să lucreze, David a dus-o la Key West și, în timp ce priveau apusul de soare, a cerut-o în căsătorie.

Asta îmi aduce aminte și de povestea prietenei mele Andrea și a logodnicului ei, Bob. Cînd îi aud ce dulcegării își spun, îmi vine să urlu. Tot timpul o aud gîngurind: «Cum de ți-ai dat seama? Ah, Bobby, ești cel mai deștept om din lume!» întotdeauna îl ridică în slăvi pentru felul în care conduce mașina, pentru alegerea meniului, pentru hainele lui și, sigur că da, pentru nemaipomenitele lui performanțe sexuale. Bineînțeles, el e încîntat și îi răspunde cu complimente, recunoștință și dragoste. Oricît de exagerate par toate astea cuiva din afară, n-am văzut niciodată țin cuplu care să se împace mai repede după o ceartă, lată goi oameni care au învățat să țină cont de orice gest al celuilalt. Toți ne bucurăm cînd sîntem admirați și prețuiți, jh special de cei dragi. Încurajează-ți partenerul să-și trască

potențialul maxim lăudându-i calitățile și gesturile.' fcCît te iubesc cînd mă sprijini!» Un sărut însoțit de «Ți-am Bpus în ultimul timp cît de minunat ești?», aruncat în treacăt, îl va asigura încă o dată de prețuirea ta. Și vei vedea Ci, în momentul în care vor apărea neînțelegeri, atitudinea ta pozitivă de zi cu zi te va ajuta să treci mai ușor peste ele. Nu e vorba de o tactică de manipulare, ci de un mod de a-ți exprima recunoștința prin complimente sincere.

Dar, ține minte, nimeni nu-ți poate oferi substitute pentru iubirea pe care ți-o datorezi ție însăși. Trebuie să ai grijă mai întîi de tine ca să poți avea grijă de nevoile celui alt. Altminteri, în loc să-ți dea un sentiment de satisfacție, grija față de celălalt te va secătui.

Nu, nu poate să-ți ghicească gîndurile. De cîte ori nu le-am auzit pe prietenele noastre spunînd: «Ar fi trebuit să știu ce simt!» sau «N-ar fi trebuit să-l întreb eu asta (ar fi trebuit s-o știe el)». Din nefericire, nimeni nu poate să ghicească gîndurile altcuiva; avem nevoie să ni se spună. Orice relație reușită presupune o comunicare constantă, deschisă și onestă privitoare la gîndurile și sentimentele fiecăruia.

Îți trebuie curaj ca să spui: «Ceea ce mi-ai zis m-a deranjat» ori «Să știi că m-ai jignit». Așa că, în loc să dea un răspuns direct, multe femei își ascund sentimentele. Se supără eventual din cu totul alte motive, se prefac că nu s-a întîmplat nimic sau pur și simplu trec totul sub tăcere, între timp, partenerul n-are nici cea mai vagă idee despre ce se întîmple și devine tot mai frustrat. Curînd se pornește o ceartă în toată regula, bazată pe o simplă neînțelegere! Fiind cinstită și spunîndu-i «Mă simt jignită și tristă», îi oferi ocazia să se scuze și să-ți explice ori să discute situația cu tine. Nu ai nimic de pierdut dacă ești sinceră și directă.

Dar nu uita că totul depinde de tonul pe care o spui. În loc să pretinzi, cere politicos. În loc să te plîngi, explică, în loc să critici, comentează. Întreabă-te: «Vrea să mă jignească? Sau doar reacționează așa pentru că e el însuși jignit? Oare vrea să pună punct acestei relații?» Dacă răspunsul este nu, atunci concentrează-te asupra soluției. În această situație, nu ai nimic de pierdut dacă vorbești deschis. Dacă răspunsul este da, atunci gîndește-te să pui tu punct!

Eric, un arhitect de vreo treizeci de ani, se plîngea de următorul lucru: «Dacă prietenei mele nu-i place ceva, asta nu înseamnă că eu trebuie să renunț la acel ceva. Anumite lucruri sînt foarte importante pentru mine, ca de exemplu cursele de motocicletă, și ea nu mă va înțelege niciodată, căci ei cursele astea nu-i spun nimic. Dar eu nu mă plîng niciodată cînd ea vorbește ore în șir la telefon!»

E absolut nerealist să ne închipuim că partenerii trebuie să ofere în mod egal în același timp. Adevărata proporție la un moment dat este mai curînd 80/20. Dacă ai răbdare și joci cîștit, dacă îi ești alături cînd are nevoie de tine, probabil că într-o bună zi îți va fi și el alături. Dar nu dăruie doar pentru că aștepți ceva în schimb, căci asta e calea sigură spre dezamăgire. Relațiile romantice nu au nimic de-a face cu schimbul de bunuri și servicii, ci cu schimbul de energie și de iubire. Pentru a menține o relație bună, fiecare trebuie să echilibreze nevoile celui alt.

Nu lăsa conflictul să evolueze

Ai observat vreodată cît de repede se întinde focul? Învață-te să rezolvi potențialele conflicte cînd ele sînt încă stadiul de scînteie. E mult mai ușor să

rezolvi probleme ici decît probleme grave. Dacă ești supărată sau rănită legătură cu ceva, nu-ți reprima sentimentele. Trecîndu-l b tăcere, îngădui unui lucru mărunț să devină mult mai portanț decît merită.

Prietenul meu Patrick, un avocat de 32 de ani, mi-a mărturisit următoarele: «Ori de cîte ori fosta mea prietenă se înfură, începea să țipe. Vocea ei ascuțită îmi dădea o senzație de unghii scrîșnind pe o tablă. Știam că o parte din vină era a mea, pentru că nu reușisem niciodată să comunicăm cu adevărat. În orice caz, mi-am dat seama că n-am să mă pot căsători niciodată cu cineva care nu e în stare să vorbească calm și rațional.» Pe măsură ce tensiunea crește, adevăratele probleme devin neclare. Cînd ne enervează cineva, prima noastră reacție este să răspundem cu aceeași monedă. Oprește cearta chiar atunci! Potolește focul cu calmul tău. Ai nevoie de răbdare, antrenament și disciplină pentru a folosi tonul potrivit, astfel ca interlocutorul să rămînă atent și să te asculte. Recurge la o voce serioasă, moderată, nu mai ridicată decît cînd întrebă pe cineva cît e ceasul. Nimeni nu ascultă sau nu aude prea bine cînd toată lumea țipă.

Imaginează-te încă o dată într-o situație de afaceri. Să spunem că ai o problemă în negocierea cu o firmă sau cu un client. Cum procedezi? Explici calm punctele cu care nu ești de acord, după care ori ajungi la un compromis, ori pierzi afacerea. De ce să aștepti dezlănțuirea conflictului? Cînd lucrurile merg bine, sugerează-i partenerului să alcătuiți amîndoi liste cu cinci lucruri mărunte și cinci lucruri importante care vă deranjează. O dată ce știți flecare nevoile celuilalt, puteți începe să căutați soluții. Începeți prin a discuta lucrurile mărunte, apoi opriți-vă la cele importante. Fii pregătită să-ți reprimi prima reacție - răspunsuri mînioase, lacrimi sau tendința de-a bate în retragere. Pentru a ajunge cu adevărat la miezul problemei, ai nevoie să vezi lucrurile cu mintea clară.

Spune: «Pot să schimb cutare sau cutare lucru cu ușurință, dar asta îmi va lua mai mult timp, trebuie să ai răbdare.» Doar ascultîndu-l, poți afla o mulțime de lucruri despre dorințele și nevoile lui. «Nu sosești niciodată la timp, nu-mi place parfumul tău, lași farfuriile nespălate să se adune în chiuveță, petreci mai mult timp cu computerul decît cu mine... Nu faci nici un efort să te înțelegi mai bine cu prietenii mei.» La cîteva dintre reproșurile lui, te vei trezi probabil spunînd: «Nici măcar n-am știut că asta te deranjează! Nu-i nici o problemă să mă schimb» sau: «Eu credeam că-ți place». Nu te mulțumi cu simplul fapt că v-ați descărcat sufletul. E o ocazie excelentă să-l înțelegi mai bine și să găsești o soluție. Nu e nevoie să rezolvi totul dintr-o dată. Luînd problemele una cîte una, cîntărindu-le rațional, cinstiți și cu înțelegere pentru sentimentele celuilalt, vă veți consolida relația și veți putea merge înainte.

Modul «corect» de a te certa

În orice relație, mai devreme sau mai tîrziu răbufnește un conflict. Dacă niciodată nu apare un conflict sau măcar un dezacord, întreabă-te dacă nu cumva îți reprimi nevoile. Poate te sacrifici pe tine ca să-i mulțumești pe alții. De vreme ce nemulțumirile sînt inevitabile, a învăța arta de-a te certa «corect» este foarte important. Felul în care abordezi problemele poate să consolideze sau să distrugă relația. Iată cîteva repere care te vor pregăti pentru aceste momente dificile, dar cîteodată inevitabile.

Relația e mult mai importantă decît cearta. O relație poate să meargă bine ani în șir, dar, cînd apare vreo altercație, e posibil ca unul dintre parteneri să dea cu piciorul la tot. Ani de fericire pur și simplu vor dispărea în

focul unei mici neînțelegeri. Puterea oricărei relații consta în modul în care e negociat conflictul

Poți să nu fii de acord cu el. Poți chiar, de fapt, să fii furioasă. Dar nu lăsa ca totul să se năruie din cauza unui lucru atât de mărunț și neînsemnat. Prietena mea Cindy s-a despărțit definitiv de prietenul ei din cauza unui conflict legat de telecomanda televizorului. Dintr-o dată au început insultele. Ea l-a făcut egoist, el a făcut-o dictatoare, și așa a început războiul. Măria, o altă prietenă de-a mea, îmi povestea cum rezolvă ea asemenea conflicte: «îmi spun mie însămi că mi-a fost alături de nenumărate ori și că, în multe privințe, a dat sens vieții mele. îmi spun că, la un nivel mai înalt, această relație mă definește. Mă gîin-desc că e un lucru pe care nu vreau să-l distrug, dar că exact la asta se va ajunge dacă nu știu cum să pun problema. Când simt că vreau să-l îndepărtiez de lîngă mine, îmi spun tot timpul și îi reamintesc și lui că relația noastră e mult mai importantă decît acel incident izolat.»

Spune-ți că punctul lui de vedere este tot atît de important pentru el pe cît este al tău pentru tine. Scopul unui conflict este să comunicați și să învățați ceva, nu să cîști-gați lupta. Adu-ți aminte că, dacă unul dintre voi pierde, pierdeți de fapt amîndoi.

Fii directă. Când ești supărată, în loc să te plîngi prietenelor, vorbindu-l pe la spate pe partenerul tău și punînd paie pe foc, mai bine ia taurul de coarne. În loc să-ți consolidezi poziția cu ajutorul altora, vorbește direct cu el. Întreabă-l: «Ești supărat din cauza cutărui lucrui?» sau spu-ne-i: «M-am întristat cînd ai făcut cutare lucru.» Dacă vă rezolvați problemele împreună, legătura dintre voi se va întări. Cînd simți că te îndepărtezi și devii inabordabilă, fa cale-întoarsă. Doar fiind deplin prezentă și comunieîn-du-ți temerile și nevoile relația va evolua. Majoritatea bărbaților nu vor să se certe; vor să știe cu ce te pot ajuta și preferă să aibă mai multe opțiuni.

Cu toții vrem să ne simțim stăpîni pe deciziile noastre. Jane, o ziaristă de 30 de ani, s-a confruntat cu această problemă. Aștepta cu nerăbdare ca prietenul ei italian să învețe mai bine engleza; și mai dorea ca el să participe la activitățile ei favorite - operă, petreceri, filme, diferite lecturi. În loc să-l bată la cap să se schimbe, l-a rugat să se concentreze asupra unui singur lucru și a lăsat alegerea în seama lui. El a hotărît să-și îmbunătățească engleza, lucru care i-a dat un sentiment de siguranță și încredere. Spre mirarea lui Jane, a început să fie interesat și de lucrurile care o pasionau pe ea. Necunoașterea limbii îl făcuse să se țină deoparte. Acum, diferențele dintre ei se ștergeau și amîndoi începeau să evolueze.

Creează un mediu securizant. Majoritatea oamenilor doresc să fie scutiți de stresul confruntărilor. Ed, un tip nonșalant, agent de asigurări la 33 de ani, mi-a mărturisit: «Nu mai stau nici o clipă cu ea în casă dacă văd c-o apucă furia sau isteria. Chestiile astea nu mă impresionează deloc. Nu cunosc nici un bărbat care să reacționeze bine într-o confruntare violentă, în afară, poate, de cîțiva avocați cărora le place fiorul luptei.»

Dacă vrei să ai o discuție serioasă cu el, nu-l ataca pe nepusă masă. Găsește momentul potrivit pentru amîndoi. Momentul potrivit nu e la serviciu unde nu poate să vorbească, după ce a avut o zi proastă, în mijlocul emisiunii TV care-i place, la două noaptea sau după ce ai băut prea mult.

Evident, vrei să te asculte cu atenție și vrei să-i judeci comportamentul. Pentru asta, trebuie să-l ajuți să se simtă în siguranță.

Spune-i că ții la el și că n-ai de gînd să-l părăsești din cauza unei probleme de moment. Începe prin a prezenta lucrurile pozitive: «Știi cît de mult țin la dragostea și prietenia ta.» Adu-ți aminte că nu ești ca persoană, te deranjează (doar este omul pe care-l iubești), ci ceea ce face. Dar dacă-i spui ce să facă, nu rezolvi nimic. Soluția este să-l lași să înțeleagă ce simți. «Dragul meu, nici nu știu cum să-ți spun, dar mă tot gîndesc la asta de cît-va timp încoace. Mă deranjează mirosul hainelor tale de jogging și al adidașilor. Dar ce mă deranjează și mai tare e că și ru trebuie să fi observat chestia asta, și totuși nu faci nimic.» E important ca decizia de a-și schimba comportamentul să-i aparțină lui. După ce-ai spus ce aveai pe inimă, nu uita să-i mulțumești că te-a ascultat. Ca și tine, vrea să știe că și sentimentele lui contează. Pentru asta, ascultă-l întotdeauna pînă la capăt și apoi demonstrează-i că ai auzit tot spunîndu-i ce ai înțeles. De exemplu, dacă el zice: «Știi cît de tare mă grăbesc dimineața să plec la serviciu - pur și simplu uit să pun treningul în mașina de spălat», ai putea răspunde: «Da, știu ce puțin timp îți ră-mîne și știu că lucrezi mult și că ești foarte stresat. Dar n-ai putea să-ți pui hainele în altă parte, nu să le lași pe podea în dormitor? N-ai putea să le pui afară, la aerisit, sau într-un lighean, cu apă și detergent?»

De obicei, bărbații reacționează dur cînd se simt jigniți. Trebuie să-ți pui la punct un mic plan dacă nu vrei să-l rănești. Îndulcește-ți acuzele cu aprecieri pentru calitățile lui reale. De exemplu: «Faci atîtea lucruri minunate care îmi plac! N-ai putea să mai faci încă unul? Te rog, lasă jos colacul de la toaletă dacă nu vrei să cad înăuntru noaptea, pe întuneric.» Însă întotdeauna cere politicos, nu pretinde. Folosește tonul pe care l-ai folosi cu cel mai bun client al tău de la birou. Și spune-i neapărat cît de mult îl iubești. În loc să țipi: «Ești un nesimțit dacă faci asta!» încearcă ceva de genul: «Cînd te porți așa, mă simt rănită /tristă /manipulată.» (Nu poate să nege ceea ce simți.)

Secretul este să folosești un ton calm, binevoitor cînd îți exprimi sentimentele și să fii dispusă să ascuți și părerile lui. Arată-i că și tu ești gata să contribui la rezolvarea problemelor și să te schimbi. Acesta poate fi cel mai mare imbold să se schimbe el însuși. Pentru că toate insistențele tale nu vor avea nici un efect dacă el nu vrea să se schimbe. De exemplu, Sara, o profesoară de 30 de ani, se simțea întotdeauna dezamăgită cînd prietenul ei, William, uita de evenimentele speciale, cum ar fi Ziua Îndrăgostiților. La un an după ce-l făcuse insensibil și nepăsător, s-a hotărît să pregătească lucrurile dinainte. I-a notat cu roșu în agenda lui de serviciu toate zilele importante: ziua de naștere a mamei lui, ziua ei de naștere, aniversarea lor... Cu o săptămînă înainte de Sf. Valentin, pe cînd treceau pe lîngă o florărie, i-a spus: «îmi place la nebunie să am flori în casă.» William a înțeles foarte clar dorința ei - și, de data asta, nu i-a mai neglijat-o.

Ascultă-i punctul de vedere și identifică adevăratele probleme.

Dacă e supărat pe tine, ascultă-l. Ascultă adevăratul mesaj, dincolo de emoția de suprafață. În loc să spui «Ai greșit!» ori să adopți o poziție care să-ți confirme punctul tău de vedere, fii binevoitoare și flexibilă și ia aminte la sentimentele și ideile din spatele acuzațiilor. O părere onestă despre adevărata problemă, spusă calm, va întări încrederea dintre voi și va stabili premisele pentru o discuție constructivă.

Deși am mai multe prietene care arată mai bine decît Sonya, cei mai grozavi băieți gravitează în jurul ei. spe-rînd să obțină privilegiul unei întâlniri. Majoritatea prietenilor mei burlaci au declarat-o o sfîntă. Ceea ce o face pe

Sonya să pară atât de extraordinară este calitatea ei & a-l compătimi pe cel cu care vorbește. Pare să fie întotdeauna în rezonanță cu ceea ce simt alții. Și bărbații nu se mai satură de ea! Cum mi-a explicat prietenul ei, «Simt că ea chiar mă ascultă, înțelege ce spun și mă acceptă așa cum sînt. Cred că îi sînt recunoscător pentru compasiunea pe care mi-o arată.» În loc să-i acuze, să-i pună la punct și să-i controleze pe bărbații cu care iese, Sonya îi înțelege perfect. Empatia ei le câștigă încrederea și îi determină să comunice cu ea la un nivel mai adînc.

Dacă sînt probleme pe care trebuie să le rezolvați amîn-doi, expuneți-le rațional, cu empatie și pe rînd, una cîte una. Adună cît mai multe informații despre ceea ce vă supără pe fiecare. Ascultă-l cu atenție, fără să-l întrerupi, și apoi spune-i ce te deranjează și pe tine. «Nu ți-am spus asta pentru că îmi era teamă că o să mă părăsești dacă îți spun ce simt cu adevărat.» «Am reacționat așa pentru că am crezut că ții mai mult la ea decît la mine. Eram geloasă.» Trebuie să vă împărtășiți neliniștile într-un climat de siguranță, în care sentimentele să vă fie protejate.

De exemplu, Ned, prietenul lui Janice, lucrează la o bancă de investiții unde este supus unui stres permanent. Cînd sosește acasă, Ned vrea să aibă o jumătate de oră de singurătate. «îmi trebuie acest timp ca să mă relaxez», mi-a explicat el. Dimpotrivă. Janice, care lucrează la o bibliotecă, într-o atmosferă foarte liniștită, este plină de energie. «Vreau să-mi petrec seara cu el. Mă doare cînd se izolează așa.» Așa că în timp ce Ned încearcă să se uite la televizor, ea stă lîngă el și pălăvrăgește. Amîndoi se simt frustrați. Soluția? Ned trebuie să-i explice lui Janice că nu o respinge. Are într-adevăr nevoie de puțin timp ca să se destindă. Dar după aceea trebuie să facă un mic efort și să-i acorde lui Janice atenția de care are nevoie. În felul acesta, amîndoi se vor dovedi respectuoși, înțelegători și atenți la nevoile celuilalt.

Identificarea adevăratelor probleme înseamnă totodată să nu privești orice lucru ca pe un motiv de îngrijorare. Mai apar neînțelegeri, dar asigură-te că motivele conflictului sînt întemeiate. Ca în povestea cu personajul care se văita mereu că vine lupul, dacă răbufnești din cauza unor lucruri mărunte, el nu va mai fi atent la ceea ce este cu adevărat important. Iar tu vrei ca el să fie atent la problemele tale, nu să te ignore. Desigur, poți să-i atragi atenția asupra anumitor lucruri, dar n-are nici un rost să exagerezi și să provoci conflicte din cauza unor mărunțișuri. El nu este perfect, după cum nici tu nu ești. De exemplu, convingerile religioase și preferințele politice pot fi probleme dificile. Dar părul lăsat în chiuvetă este un lucru mărunț.

Cînd pui pe tapet o problemă, ai grijă să nu complici lucrurile copleșindu-l cu probleme anterioare, care n-au nici o legătură cu discuția prezentă. Așa cum îmi spunea Jamie: «Prietenă mea are o memorie de elefant, nu uita nimic niciodată. Ori de cîte ori ne certăm, îmi enumera toate greșelile pe care le-am făcut de-a lungul timpului. Nu ajungem niciodată la vreun rezultat.» Folosește o strategie înțeleaptă. Nu lăsa mărunțișurile să devină mai importante decît dragostea ta.

Asigură-te că ai înțeles ce a spus. Cînd eram copil, obișnuiam să joc «Telefonul fără fin». Mai mulți prieteni stăteam în cerc și ne șopteam repede unul altuia un mesaj. Cînd ajungea la destinatar, mesajul era complet schimbat. Același lucru se întîmplă și în cazul certurilor. Oamenii aud ce spui, dar percep lucrurile filtrate prin experiența lor de viață, emoțiile, incertitudinile, problemele sau părerile lor. De cele mai multe ori, percepția celorlalți diferă de intenția ta. Ca la «Telefonul rară findcă, aceeași propoziție

poate fi percepută diferit de cinci persoane diferite.

Povestea lui Pam ilustrează și ea acest lucru. Ea și prietenul ei, Rick, aveau mereu discuții din cauza nevoii ei de-a i se arăta mai multă afecțiune. Pam a lăsat la un moment dat să-i scape un comentariu colateral, și anume că Rick nu se îmbrăcase niciodată frumos pentru ea. Ceea ce voia de fapt să spună ar fi sunat cam așa: «Aș dori să renunți mai des la obișnuințele tale, de dragul meu.» Rick însă a înțeles că ei nu-i plăceau hainele lui. La următoarea discuție de același gen, s-a ridicat și s-a apucat să-și schimbe cămașa. Pam a rămas trăsniță când și-a dat seama că el îi interpretase vorbele literal. «A fost un gest așa de nostim, iar el era atât de serios... deși ne certam, încerca să-mi facă pe plac! Am râs atât de tare încât am uitat de ce ne certam.» Mai târziu, Rick mi-a explicat: «Bărbații spun de obicei exact ce gândesc. Odată, înainte să ne mutăm împreună, ne-am certat. Pam mi-a spus să n-o mai sun. Am crezut că într-adevăr asta dorea și n-am sunat-o, gândindu-mă să n-o supăr și mai mult. Ulterior însă s-a dovedit că o supărase mai tare faptul că n-o sunasem decât conflictul dintre noi!»

Ai grijă să te exprimi clar și asigură-te că și tu înțelegi ce spune el. Repetă cu calm ce-a zis și întreabă-l dacă l-ai înțeles corect. După ce ai ascultat nemulțumirile sau motivele lui de îngrijorare și după ce i-ai arătat că știi despre ce vorbește, puteți găsi împreună o cale de rezolvare. Aceste situații pot fi foarte dificile. În loc să reacționezi bătînd în retragere, încearcă să-l asculți și să asimilezi punctul lui de vedere. Încearcă să împărți responsabilitatea cu el.

Accesele de furie. Să vorbim și despre momentele în care ești atât de supărată încît îți vine să țipi. Acestea sînt adevărate teste de iubire. Da, ai un motiv întemeiat. Și da, vrei să spui tot ce ai pe suflet. Cu toate astea, de îndată ce ridici tonul sau te pierzi cu firea, el nu te va mai asculta. Neil, un manager de 32 de ani, îmi spunea: «Brusc, mă simt amenințat, cuvintele ei îmi par nedrepte și dureroase. Nu știu decît că trebuie să mă apăr. Ea se dezlănțuie, iar eu n-am altceva mai bun de făcut decît să-i parez vorbele, apărîndu-mă, gândindu-mă la un contraatac, în-cercînd să-i contracarez furia și probabil pierzîndu-mi și eu firea. În orice caz, n-am cum să-i înțeleg sentimentele.» Așadar, mai presus de orice, nu folosi un ton amenințător. Lasă-ți inima să vorbească, nu mîndria. Dacă îți va înțelege punctul de vedere, amîndoi aveți de cîștigat.

La drept vorbind, o ieșire de acest gen este dovada vie că circumstanțele actuale au deschis răni mai vechi. Nimeni n-ar trebui să fie supus furiei unui adult răsfățat, care nu se poate controla, care țipă pînă se învinețește la față. E o priveliște urîtă și nu se ajunge la nimic altceva decît la concluzia că acea persoană trebuie să mai lucreze la comportamentul ei. Dacă te apucă deodată furia, fa un pas înapoi și oprește-te o clipă ca să-ți vii în fire sau stabilește «pauze de relaxare» în care să se domolească emoțiile de ambele părți.

Adu-ți aminte că nimeni nu iese învingător dintr-o ceartă. De fapt, pierzi mai mult decît autocontrolul atunci cînd țipi. Gîndește-te la momentele în care altcineva țipa la tine. Mesajul pe care-l primeai era «La naiba cu tine! Nu poate fi decît cum vreau eu. N-am de gînd să ascult, n-am de gînd nici măcar să iau în considerare punctul tău de vedere!» Dacă vezi că ai tendința să-ți ieși din fire, învață să spui: «Nu zic nimic acum, pentru că dacă zic mă apucă furia. Mai bine vorbim cînd ne calmăm amîndoi.» Nu alții te enervează.

Tu singură te enervezi.

Dacă vezi că el își iese din fire, pune-i întrebări: «Ce urmărești cu discuția asta? Crezi că e soluția cea mai bună de comunicare?»; «Ce părere ai, nu ne-ar ajuta dacă am lua o pauză de cinci minute?». O persoană furioasă devine imediat mai rațională în momentul în care lasă emoțiile deoparte și se gândește ce să răspundă la niște întrebări. Sau încearcă să-l asculte fără să-l întrerupi. Își va descărca furia mai repede și poți apoi să te gândești la o cale de rezolvare a problemei. Sau încearcă să-i spui: «îmi pare rău că ești supărat. Vreau într-adevăr să știu ce simți, dar nu pot să-ți răspund dacă țipi.» Este uimitor ce efect are un simplu «Ai dreptate» neînsoțit de scuze sau de contra-argumente.

Intr-o discuție aprinsă poți fi agresivă și ostilă sau poți încerca să cauți împăcarea și dragostea. Data viitoare când te certî, fii conștientă că alegerea este numai a ta.

Dinte pentru dinte

În loc să se întrebe care a fost contribuția ei, în loc să se mobilizeze pentru a-și schimba comportamentul, Margaret mergea pe principiul «dinte pentru dinte». Chiar dacă greșise și o știa, nu recunoștea. Își bombarda partenerul cu o lungă listă de reproșuri «puse bine» special pentru asemenea ocazii. Făcea mari eforturi ca să găsească și să manipuleze informații apte să-i susțină ei cauza și să-i zgîndărească celuilalt emoțiile. Fiecare remarcă a ei era mai răutăcioasă decît precedenta. «Ar trebui să auzi ce zice despre tine așa-numita ta prietenă Esther!» Margaret credea că o dispută nu poate fi câștigată decît prin înșelătorie și cruzime. Habar n-avea că numai dragostea e capabilă să învingă un conflict.

Adu-ți aminte, singura persoană pe care o poți schimba ești tu. Gîndește-te că purtarea celorlalți poate fi o reacție la purtarea ta și încearcă să te schimbi tu mai întîi. Dacă-i spui iubitului tău: «Nu-mi place cînd faci lucrul X», probabil că-ți va răspunde: «Mă port așa pentru că și tu faci lucrul Y.» Majoritatea disputelor se nasc din acest joc de ping-pong, în care vina e aruncată de la unul la celălalt, încearcă să oprești acest joc. Dacă îți schimbi comportamentul, vei constata de obicei că și el își va schimba reacția.

Cînd te confrunți cu el, asigură-te că te confrunți și cu tine însăși. Cînd amîndoi veți înceta să acuzați și cînd veți învăța să vă exprimați adevăratele sentimente, abia atunci va începe evoluția și legătura reală. Dacă îți vine greu să-ți ceri iertare, scrie un bilet sau fa'ceva care să-i dea de înțeles că-ți pare rău. Rezultatul unei comunicări reușite va fi o relație sănătoasă, fericită și de durată. Dar e nevoie de multă muncă pentru ca relația să rămîină fericită.

Dacă îți petreci tot timpul certîndu-te, analizînd sau discutînd relația respectivă, înseamnă că nu mai participi la ea. Romantismul ar trebui să aducă fericire, nu să devină o corvoadă. Există momente cînd e cazul să te întrebi dacă cearta e semn de cer înnorat, de ploaie de vară sau de furtună în toată regula. În ultimul caz, fa-ți bagajele și caută țări mai calde.

Nu UITA

- Cînd nu mai comunicî, relația nu se mai dezvoltă.
- Îl iubești, deci ești capabilă de empatie.
- Spune-i că relația voastră merită efortul de a comunica și de a rezolva

diferențele.

- Lasă-l să vorbească fără să-l întrerupt - și cere-i să te asculte fără să te întrerupă.
- Asigură-te că-i înțelegi problema și că el ți-o înțelege pe a ta.
- Ajută-l să se simtă în siguranță. Vorbește-i din inimă, fără emoție exagerată sau furie, și nu folosi niciodată un ton amenințător.
- Nu-ți pierde capul în situații de criza. Încearcă să rămii calmă și rațională.
- Negociază (fii gata să faci compromisuri și să lucrezi la comportamentul tău).
- Nu subestima niciodată puterea unor sincere păreri de rău.
- Cere-i să citească acest capitol și să consimtă să se certe, de-acum înainte, în mod «corect».

CAPITOL II

MAREA TRIADĂ: SEXUL, IMPLICAREA, CĂSĂTORIA

Sexul

Înainte să te culci cu cineva, hotărăște-te ce înseamnă asta pentru tine. Întreabă-te: Ce aștept de la acest om? Îmi pasă ce face când nu e cu mine? Ce înseamnă acest salt de la prietenie la intimitate? Va însemna pentru el același lucru ca pentru mine? Și în sfârșit - întrebarea cea mai grea - se culcă și cu alte femei? Dacă nu știi răspunsul la aceste întrebări, atunci relația ta este cam în ceață, ca să nu zicem mai mult. Poate că tipul mai are o prietenă sau chiar două. Gândește-te bine dacă îți pasă sau nu. Dacă îți pasă, află cum stau lucrurile înainte de-a te culca cu el. Orice relație sexuală ar trebui să se bazeze pe sinceritate în ce-i privește pe actualii sau foștii parteneri. Ai grijă de sentimentele tale, dar și de trupul tău.

Când e momentul să faci sex. Deși toți bărbații pe care i-am întrebat au spus că n-au nimic împotrivă ca o femeie să se culce cu ei de la prima întâlnire (ce surpriză nu-i așa?), exceptând cazul în care vrei ca relația să rămână la un nivel strict fizic, e bine să amâni sexul. Dar nu ca să te joci cu el, să-l ațuți ori să-l îngenunchezi. E preferabil să aștepti pentru că astfel ai timp să-l cunoști mai bine și să te gândești la ceea ce vrei cu adevărat înainte ca sexul să-ți afecteze puterea de judecată.

Într-o lume ideală, femeile ar merita să se bucure de aceleași libertăți sexuale ca bărbații, fără ca mai apoi să fie judecate. Dar realitatea este că toți încercăm să așezăm oamenii în categorii. Dacă el crede că ești «ușoară» sau nu îndeajuns de selectivă, poate să te includă într-o categorie greșită și să nu te considere niciodată demnă de el. Lasă-i relației timp să se maturizeze; vezi dacă se transformă într-o legătură plăcută pentru amândoi. Nu face greșeala să-ți imaginezi că dacă a făcut sex cu tine se va trezi dimineata metamorfozat, spunându-și: «Bun, acum vreau s-o cunosc cu adevărat.» Știu că n-am dreptul să spun asta dar nu cumva îi judeci și tu pe bărbați după cât de interesați de sex sînt?

Pe de altă parte, atracția fizică este o componentă esențială a relației. Nu-l elimina de pe listă pînă nu ai verificat «fluidul» dintre voi: «Am luat cina cu el de trei ori pînă acum, îl găsesc drăguț și interesant, dar nu simt nici o atracție.» Greșit! Nu poți să știi exact ce simți pînă nu l-ai sărutat. S-ar putea

să te surprindă «fluidul» dintre voi. Dacă vrei, sărută-l de noapte bună. Ce-ai de pierdut? Poate că vei avea surpriza vieții tale. Dar fii atentă, calci pe teren minat - nu te băga într-o situație complicată și nu fi sîcîitoare. Ține-te deoparte dacă simți că n-a sosit încă timpul.

Să fim sincere, de cele mai multe ori nici noi nu știm ce vrem. Să spunem că vă mai dați vreo cîteva întîlniri, vrei să faci sex, faceți și este minunat. În fața acestei realități, nimic nu mai are importanță. Cîteodată nu putem recunoaște că tot ce ne dorim este o aventură, așa că încerc să ne convingem că ne-am îndrăgostit. Confundăm oile sexuale cu nevoile emoționale și de aceea ne po-enim întrebîndu-ne cum să scăpăm de o relație de doi *' care ar fi trebuit să dureze doar cîteva luni. Sexul e eori nemaipomenit și magic, dar asta nu înseamnă că se va îndrăgosti de tine sau că este persoana de care ai voie ori pe care o vrei alături de tine vreme îndelunga-Examinează-ți mai întîi motivele propriei implicări și confunda dragostea cu sexul.

Dacă îl socotești un PVS, scopul este să-l cunoști intelectual și emoțional înainte de a-l cunoaște fizic. Ce taracter are? Ce crede despre toate problemele care sînt importante pentru tine? Cînd stabilești o prietenie trainică înainte de-a te implica sexual, foarte probabil vei ajunge la un maxim de intimitate emoțională ce merge mîna în mîna cu o legătură sexuală într-adevăr minunată. Dragostea - nu sexul - trebuie să lege lucrurile.

Atitudinea. Sexul începe cu tine, cu atitudinea ta față de el și cu ce se petrece în mintea ta. Te simți o persoană sexy? Te vezi pe tine și vezi corpul tău ca fiind sexy? Dacă tu crezi că sexul este plictisitor, înfricoșător și jenant, atunci așa va fi. Vei vedea că acea «durere de cap» va dispărea în momentul în care îți vei descoperi corpul și sexualitatea. Poate fi dificil: educația sau experiențele trecute te pot inhiba. Așa că îngăduiește-ți să te gîndești la sex ca la ceva bun și sănătos. Doar după ce ți-ai dăruit acest lucru vei fi în stare să-l împărtășești cu el.

Bucură-te. Femeile și-au reprimat sexualitatea timp de secole. Societatea, religia și mai ales părinții noștri ne-au făcut să credem că fetelor cumînți nu le place sexul. A venit timpul să dărimăm acest mit. Să-ți placă să faci sex nu e un lucru rău. Scoate-ți din minte ideile acelea despre «fetele cele rele». Îngăduiește-ți să fii liberă, deschisă, activă și să accepți sexul și ceea ce te face să simți.

Comunicarea în pat. Majoritatea bărbaților vor să știe ce anume îți face plăcere. Orice bărbat prea mîndru ca să învețe ori prea insensibil ca să-i pese e dubios. Dacă se supără cînd îi spui cu blîndețe sau cînd îi arăți ce-ți place, sau dacă pare să nu fie interesat, probabil că își închipuie că le știe pe toate. Dacă nu-Lpreocupă satisfacerea ta emoțională și fizică, inflexibilitatea și insensibilitatea lui se vor insinua pînă la urmă în toate aspectele relației tale. Dacă e dominator în pat, înseamnă că nu vrea să aibă o relație în care amîndoi partenerii se ajută și se maturizează simultan. Arată-i cum să te satisfacă, dar fii atentă. Îndrăzneala în materie de sex (ori lipsa ei) e un subiect delicat pentru toată lumea. Fii tandră - nu-l critica, încurajează-l.

Un iubit generos vrea să te mulțumească. Richie, un extraordinar Casanova, mi-a mărturisit: «Mă excit cînd ea se excită. Vreau ca femeia să-și coboare toate barierele.» Majoritatea bărbaților pe care i-am întreat mi-au

spus că ar dori ca femeile să le spună ce le face plăcere. Richie a continuat: «Nu vreau să bîjbîi în întuneric, jucîndu-mă de-a ghicitul.» Dar dacă nu știi ce anume îți face plăcere? Atunci experimentează. Încearcă să afli ce-ți place. Dacă nici tu nu știi, cum ai putea să-i explici lui?

Întreabă-te cum ai putea să-i faci și tu plăcere lui. Fiecare om e diferit, și cel care se crede specialist în domeniu nu știe despre ce vorbește. Nu poți să spui că ai «talent la sex» în sine, indiferent de partener. Măiestria vine o dată cu comunicarea; problema este să vii în întîmpinarea nevoilor și dorințelor lui și totodată să-ți faci cunoscute propriile tale preferințe. Spune-i că-l vei ajuta să învețe totul despre corpul tău, iar apoi oferă-i-l în dar.

El trebuie să știe cum să-ți stimuleze deopotrivă corpul și mintea. Altminteri, sexul devine o simplă activitate la care participi, și nu ceva împărtășit. Dacă el se concentrează numai asupra actului în sine, spune-i că ai nevoie de preludiu. Spune-i că-ți place la nebunie cînd îți vorbește și îți arată cît de mult te dorește. Dar nu transforma dormitorul într-o cameră de studiu. Și, mai presus de toate, ține minte că sexul e ceva minunat.

Implicarea

Tu: decide dacă vrei să te implici. Va veni și ziua cînd te vei decide cu care dintre acești bărbați vrei să ai o relație serioasă. Numai tu poți hotărî cînd a sosit momentul. Dar trebuie să fii sigură că (a) și el este gata să se implice într-o relație serioasă, (b) ți-a spus foarte clar că tu ești persoana cu care vrea să aibă această relație, (c) nu are defecte imposibil de suportat și (d) are trăsăturile de caracter absolut necesare de pe lista ta.

El: problema libertății. Celor mai mulți bărbați le e frică de o relație serioasă sau de căsătorie pentru că simt că își vor pierde libertatea. Eric, directorul unui departament de contabilitate, în vîrstă de 26 de ani, mi-a spus: «Vreau să fiu stăpîn pe viața mea. N-am chef ca o femeie să-mi spună mie că nu pot să mă uit la un meci de fotbal sau să mă văd cu niște prieteni. Mi-e teamă că o căsătorie m-ar sufoca.» În loc să te simți jignită că se uită la meci duminica, folosește acest timp ca să termini treburile din casă ori du-te în vizită la o prietenă. Cu cît are mai multă libertate de-a fi el însuși, de a-și realiza visele, de a-și trăi viața, cu atît i se va părea că relația îi îmbogățește viața, nu că i-o amenință. Greg, un medic de 38 de ani, a fost complet de acord cu mine: «Dacă refuz o altă femeie pentru că mă simt vinovat sau mi-e frică, mă voi simți încătușat ori frustrat. Dar dacă o refuz pentru că am o relație excelentă și nu vreau să-mi pierd prietena, mă voi simți nemaipomenit. Alegerea a fost a mea.» Craig, un pilot de 29 de ani, mi-a mărturisit: «De îndată ce o femeie îmi spune ce pot și ce nu pot să fac, mă închid în mine. Parcă aș avea 16 ani și părinții îmi țin o predică! Mă zburlesc imediat și de obicei mă opun doar ca să-i fac în necaz.»

După ce a trecut printr-un proces urît de divorț pe vremea cînd avea numai 20 de ani, Ian se temea să nu facă din nou vreun pas greșit. Isabelle, prietena lui actuală, cu care se vedea de vreo patru ani, știa că el o iubește, dar era perfect conștientă de frica lui de-a se mai implica într-o relație. Așa că s-a decis să-i lase puțină libertate și totodată să-și realizeze visul de-a face o facultate. Deși facultatea era la 600 de mile depărtare și a durat patru ani, în final s-a simțit mîndră că a reușit. Încîntat de noua ei personalitate - independentă, sigură pe sine, incredibilă -, Ian a cerut-o în sfîrșit în căsătorie. Reținerea Isabellei nu venise din dorința de a-i rezista, ci din nevoia de a se împlini și a-și îmbogăți viața.

Intr-o relație de bună calitate, încrederea e implicită, îl lași să-și aleagă

singur experiențele de viață fiindcă ai încredere că acestea vor reflecta respectul lui față de relație și față de el însuși. E adevărat, unii bărbați abuzează de această încredere, crezând că nu există nici o limită. În cazul acesta, întreabă-te care e limita dincolo de care libertatea devine lipsă de respect.

Amîndoi: implicarea înseamnă să vă străduiți. Pentru unele femei, căsătoria înseamnă fericirea în sfîrșit atinsă, împlinirea ultimă. În realitate, ea presupune atenție și efort continuu. Gîndește-te: exceptînd nașterea unui copil, căsătoria este cel mai serios pas pe care-l faci în viață. Și totuși, de cîte ori n-ai lucrat mai mult la serviciu decît pentru relația ta? Cînd cheltuim atîta energie pentru celelalte lucruri din viața noastră, de ce oare avem impresia că o relație poate merge de la sine? Relațiile reușite nu sînt în-tîmplătoare. Trebuie să te străduiești pentru ele.

În orice caz - și asta e esențial - caută pe cineva cu același mod de a gîndi. Nu are importanță dacă sînteți foarte compatibili sau ești îndrăgostită pînă peste cap. Dacă el nu e dispus să depună nici un efort, atunci totul e compromis din start. Într-o relație e nevoie de două persoane.

Locuitul împreună. O dată angajată într-o relație serioasă, vei constata că petreci mai mult timp la el acasă decît la tine. Poate că te gîndești să vă mutați împreună. Cînd ești frustrată că jumătate din hainele tale sînt la capătul celălalt al orașului și te gîndești că o singură chirie ar fi mai ieftină decît două, rezistă tentației de-a locui împreună doar de dragul comodității. Dacă vrei să te căsătorești, păstrează-ți un loc al tău pînă vă logodiți și fixați data nunții - sau chiar pînă la nuntă. Dacă ai urmat pînă acum sfaturile acestei cărți și ai adoptat un mod de gîn-dire sănătos despre bărbați și despre relațiile de cuplu, nu cred că vei dori să vă mutați împreună prea repede. E un mod de gîndire ce contrastează puternic cu al unei femei fără resurse de împlinire, care abia așteaptă să acapareze spațiul vital al prietenului ei.

Sarah, o colegă de-a mea de facultate, s-a mutat cu prietenul ei, Frank, cu care se vedea de doi ani, sperînd ca relația lor să devină astfel și mai serioasă. Dar interesul s-a deplasat foarte repede de la relația ca atare la noutatea jocului «de-a mama și de-a tata». Un an și jumătate mai tîrziu, Sarah a fost uluită să afle că prietenul ei vrea să se despartă de ea. Amîndoi și-au dat seama că relația lor încetase să evolueze imediat după ce se mutaseră împreună. Motivația lui Frank își pierduse intensitatea pentru că acum era mai preocupat de timpul său liber decît de cultivarea legăturii dintre ei. Sarah era la fel de vinovată pentru că se concentrase mai mult asupra casei și traiului comun. Dacă nu există premisa compatibilității și implicării serioase, locuitul împreună înainte de vreme doar vă periclitează șansele să vă căsătoriți.

Cum să scăpați de monotonie. Copleșite de grijile cotidiene, adesea uităm să-i spunem ori să-i arătăm partenerului nostru că-l iubim. Dacă sînteți angajați într-o relație de durată, n-o lăsați să devină o rutină. Cînd încetezi să mai cauți aventura în viață, scînteia ta se stinge. Iar partenerii care nu mai fac nimic unul pentru celălalt pierd tocmai acea legătură specială care i-a unit. Nu lăsați romantismul să moară doar fiindcă entuziasmul întîlnirilor de altădată a trecut. Cum puteți face acest lucru? Avînd grijă și apreciindu-vă unul pe celălalt.

Gîndiți-vă la moduri în care să aduceți noutate și varietate în viața voastră. De exemplu, Karen și Michael au început să ia lecții de dans. Asta le-a adus un plus de pasiune, energie și romantism. Tom și Lisa s-au înțeles ca în fiecare săptămînă, pe rînd, unul dintre ei să pregătească o întîlnire surpriză care să-i ofere celuilalt posibilitatea de-a se bucura de lucrurile și locurile care îi plac.

Graba strică treaba

*Nu m-am căsătorit pentru că nu era nevoie
Am trei animale de casă care îndeplinesc aceleași funcții ca un soț.
Clinele mîrîie în fiecare dimineață, papagalul înjură toată după-amiaza,
iar pisica vine acasă seara tîrziu.*

Mărie Corelli

Înainte să vorbim despre căsătorie, îngăduie-mi să-ți spun un singur lucru: bucură-te de viață! Transformă-ți relația de cuplu într-o experiență pozitivă. Promite-ți că te vei bucura de ea în fiecare zi. Nimeni nu știe ce se va întîmpla în viitor și încotro îl va purta relația respectivă. Așa că păstrează-ți atenția și energia ca să te bucuri de ea și să înveți lucruri noi din mers. Cînd planifici totul și vrei să ții lucrurile sub control, grăbind astfel relația, nu mai ai timp pentru bucurie. Lasă lucrurile să curgă de la sine. Acordîndu-vă timp să vă bucurați unul de celălalt în prezent, puneți bazele unei relații puternice, sănătoase și de lungă durată.

Capcana fetei bătrîne. Disperarea care te apucă la gîn-, dul că nu te vei căsători niciodată poate să te trimită direct în brațele cuiva total nepotrivit, care îți va aduce numai nefericire și neîmplinire (sau poate să-l îndepărteze pe bărbatul potrivit pentru tine). Scoate-ți chestia asta din cap! Nu ești disperată și nici n-o să fii vreodată. E posibil să te simți tristă sau singură, dar căsătoria cu cineva nepotrivit nu e o soluție și nu un bărbat te va împlini.

Foarte multe femei se grăbesc să se căsătorească pentru că se gîndesc că asta le-ar salva de singurătate, de responsabilități financiare sau de familia lor. Dar numai tu te poți salva - luptînd pentru a-ți face viața mai bună. Nu numai că aceste provocări îți întăresc caracterul, dar te învață cum să devii independentă și fericită. La urma urmei, va veni o zi cînd nici părinții tăi, nici prietenii, nici măcar soțul tău nu-ți vor mai fi alături ca să aibă grijă de tine și cînd va trebui să te descurci singură. E bine să înveți de pe-acum.

Dacă n-ai fost niciodată prea independentă, întreabă-te cum ai putea să devii mai responsabilă. De exemplu, învață să te ocupi singură de conturile tale. Celor mai multe dintre noi le e frică să-și multiplice responsabilitățile. Și totuși, exact de asta avem nevoie dacă vrem să fim mai independente. Trebuie să ne maturizăm și să fim noi mulțumite de viața noastră înainte de a ne-o uni cu a altcuiva. Un bărbat nu este decît un bonus adăugat succesului tău. El e glazura, dar prăjitura ești tu.

Să te așezi la casa ta nu înseamnă să fii «așezată». Multe femei sînt foarte grăbite să se așeze la casa lor și să facă copii. Ele se ghidează după un tipar prestabilit și uită că este o mare diferență între a fi «așezată», în sensul de liniștită și mulțumită, și «a te așeza la casa ta». Femeile care se mulțumesc cu puțin spun: «Pare să fie destul de bun pentru mine. Nu sînt chiar fericită, dar probabil că nu voi găsi pe altcineva.» Orice decizie luată

Într-un moment de disperare e o decizie proastă.

Unele femei sînt convinse că vor reuși să facă relația să meargă. Ele speră cumva să-l schimbe pe celălalt, să mărească atracția ori să influențeze dinamica relației respective, în nouă cazuri din zece, această atitudine duce la frustrare și nefericire.

N-ar trebui să ne dăm niciodată bătute în fața presiunii exterioare. Oricît ar fi de bine intenționați, prietenii, colegii de serviciu sau familia nu realizează stresul la care ne supun cu întrebări de genul: «Ei, cum merge? El e alesul? Ți-a pus întrebarea cea mare?» Acest gen de presiune poate să-ți influențeze deciziile. În loc să te pierzi cu firea, mizează pe timp și rămîi în prezent. Spune-ți în sinea ta: «Mă distrez. Îmi place cu el, dar am nevoie de timp ca să fiu sigură că-l vreau cu adevărat.»

Disperarea este urîtă. Ce impresie fac bărbaților femeile disperate? În sinea lor, bărbații își spun: «Femeia asta e o adevărată povară - trebuie să ai grijă de ea. E greu de satisfăcut sufletește. N-aș putea să am cu ea o relație echilibrată, fără tensiuni.» Dorothy, o doctoriță drăguță de vreo 35 de ani, cu o carieră strălucită, se îndrăgostește de fiecare bărbat cu care iese în oraș. Își abandonează preferințele și prietenii pentru ai lui, abia dacă se mai gîndește la interesul ei și începe să se uite la vitrinele cu rochii de mireasă... De-a lungul anilor, am cunoscut trei prieteni ai lui Dorothy. Mi-au mărturisit că s-au simțit copleșiți de responsabilitatea de-a o face fericită. De fiecare dată cînd renunța la preferințele și independența ei pentru un nou bărbat, Dorothy înceta să se îngrijească de fericirea proprie. Cum mi-a explicat Steve, un avocat de 39 de ani: «Era ca un vrej de viță-de-vie care ți se agață de glezne și începe să urce în sus, spre gît, sufocîndu-te.»

Bărbații au destule probleme ei înșiși - nu au nevoie de unele în plus. Au nevoie de o parteneră comodă, care să le dea libertatea să-și vadă de prietenii, slujba și activitățile lor. Bărbaților le place să aibă pe cineva alături, dar nu o femeie neajutorată, ci una cu propria ei viață! Relațiile și căsătoria se bazează pe uniunea a doi oameni, nu pe dispariția unuia dintre ei.

Ceasul biologic. Unul dintre principalele motive ale disperării este ceasul biologic. Femeile încep să se gîndească: «Ar fi cazul să mă căsătoresc înainte de-a fi prea tîrziu ca să fac copii.» Din nefericire, multe aleg o persoană total nepotrivită, transformîndu-și viața într-un calvar. Nu numai că acceptă o relație lipsită de iubire, dar mai amestecă și copiii în acest dezastru.

A face copii într-o căsătorie unde nu există iubire este de fapt un act de autodistrugere. Nici tu nu vei fi fericită, nici copiii tăi. E de o mie de ori mai bine să aștepti bărbatul pe care să-l iubești cu adevărat decît să te căsătorești cu unui întîmplător disponibil.

Nu neg cruda realitate că, pe măsură ce îmbătrînim, ne este din ce în ce mai greu să facem copii. Deși ideal ar fi ca orice copil să aibă amîndoi părinții, dacă instinctele tale materne sînt prea copleșitoare ai și alte opțiuni în timp ce continui să-ți cauți sufletul pereche. Printre ele se numără adopția, inseminarea artificială, înghețarea embrionilor sau ajutorarea copiilor provenind din familii sărace. Vremurile se schimbă. Dacă ai o familie extinsă care te sprijină și ești independentă financiar, a fi părinte unic poate fi o variantă bună. Actrița Michelle Pfeiffer a adoptat un copil ca femeie singură și două luni mai tîrziu și-a întîlnit adevăratul suflet pereche. Așa că nu se știe niciodată...

Alte probleme legate de vîrstă. Societatea noastră și-a făcut din tinerețe un fetiș și multor bărbați chiar le pasă de vîrsta femeii. Trist, dar adevărat. Este unul din primele lucruri pe care le întreabă mulți bărbați. Dacă în planurile lui de viitor intră și copiii, el face probabil următorul calcul: «Un an pînă reușesc s-o cunosc, plus cîțiva ani de căsătorie pînă sosesc copiii», și ajunge la concluzia că e prea bătrînă, așa că nu mai are nici o șansă! Sau, dimpotrivă, poate să gîndească: «E prea tînără ca s-o iau în serios.» Nu e drept ca bărbații să judece astfel, și totuși o fac. Într-un fel, și noi o facem. Așadar, cum răspundem la întrebare?

Știu că am pledat pînă acum pentru comunicarea sinceră, dar în acest caz, dacă spui adevărul gol-goluț, riști să fii respinsă. Dar dacă ocolești adevărul, riști să fii descoperită și să pierzi încrederea lui. Pe de altă parte, majoritatea bărbaților cu care am vorbit mi-au spus că, dacă nu știau vîrsta femeii și se îndrăgosteau de ea, ar fi fost dispuși să facă un compromis. Cînd ai sentimentul că o relație promițătoare este amenințată de dezvăluirea vîrstei tale, poți să ocolești răspunsul la început. Asta îi oferă lui șansa de-a te cunoaște fără ca judecata să-i fie umbrită de prejudecăți. Iată cîteva răspunsuri posibile: «De ce? Există o limită de vîrstă în cazul prieteniei?»; «Îndeajuns de bătrînă ca să mă fi învățat minte și îndeajuns de tînără ca s-o iau de la început»; «N-am nici vîrstă, nici timp și mă simt nemaipomenit»; «Ce vîrstă ai vrea să am?»; «Cred că ai vîrsta gîndurilor și sentimentelor tale»; «Nu știi că nu trebuie să întreb o femeie nici ce vîrstă are, nici dacă bijuteriile ei sînt adevărate?»; «N-ar trebui să ne judecăm unul pe celălalt după vîrstă»; «Ce vîrstă crezi că am? Bravo, ai ghicit!». Pericolul acestor răspunsuri constă în fina linie de demarcație dintre ocolirea răspunsului și minciuna crasă. Totul depinde de conștiința ta, de bărbatul respectiv, de motivul întrebării legate de vîrstă și de cît de departe ați ajuns cu relația. Din fericire, unii bărbați nu fac o tragedie din vîrstă.

Cererea în căsătorie. Trebuie să fii foarte atentă cînd vorbești de căsătorie. Chiar dacă vorbești ipotetic, mulți bărbați iau simpla menționare a cuvîntului care începe cu «C» drept o aluzie, ba chiar o amenințare de moarte! Totuși, cînd ei îți vorbesc despre căsătorie, poate fi o propunere indirectă. Mulți bărbați preferă să încerce terenul mai întîi - la urma urmelor, nimănui nu-i place să-i fie respinsă o astfel de cerere. Vrea să aibă el inițiativa o dată ce a decis că e pregătit, că a sosit timpul și că tu ești aleasa. Dacă asta nu se întîmplă, poți să-i spui că-l iubești și să-i ceri să se implice mai mult, lucru cunoscut sub numele de «ultimatum». Ai însă grijă! S-ar putea ca răspunsul lui să nu fie cel pe care-l așteptai. S-ar putea să-l pierzi și să regreti că ai pus problema căsătoriei înainte de vreme. Sau poate vei afla că nu vrea defel să se implice și atunci vei decide că a sosit momentul să rupi relația.

Cu toate astea, există anumite lucruri pe care poți să le faci ca să-l încurajezi să te ceară în căsătorie. După ce te-ai gîndit cum ar fi viața fără el și ți-ai dat seama că sîn-teți făcuți unul pentru celălalt, încearcă să-i arăți prin cuvinte și gesturi cît de important este el pentru tine. «Dragul meu, ești cel mai minunat bărbat din lume, aș vrea să fim întotdeauna împreună.» Fii cel mai înfocat supporter al lui. Fii prietenul lui cel mai bun. Dăruiește-te necondiționat, concentrează-te asupra timpului petrecut împreună și lasă-l să vină spre tine din proprie inițiativă. Nu forța lucrurile. Va aprecia asta.

Avertisment Pentru multe femei căsătoria este scopul suprem. Unele dintre ele răsuflă ușurate când primesc o cerere în căsătorie de la un bărbat și o acceptă fără să se gândească dacă vor fi fericite măritându-se cu el. Dar nu uita că, deși ți-a pus întrebarea magică și ți-a oferit un inel strălucitor, e același om dintotdeauna. Asta înseamnă că problemele voastre nu vor dispărea dintr-o dată, ba dimpotrivă, se vor acutiza. Căsătoria nu e un panaceu. Folosește timpul pe care-l ai astăzi asigurându-te că puteți rezolva împreună ceea ce aveți de rezolvat.

Nu UITA

- Înainte să te culci cu el, întreabă-te dacă acest pas către intimitate înseamnă pentru el același lucru ca pentru tine.
- Implicarea nu înseamnă control. Lasă-l să-și trăiască viața.
- Cu cât îi dai mai multă libertate, cu atât va dori mai mult să fie cu tine.
- Nici căsătoria, nici bărbatul din viața ta nu te vor împlini.
- Fii mulțumită de propria viață înainte de a ți-o uni cu a altcuiva.
- Când vei înceta să mai cauți cu disperare un bărbat și-ți vei concentra atenția asupra vieții și realizărilor tale, îți vei găsi cu siguranță partenerul potrivit.
- Nu succomba presiunilor din afară; ia tu deciziile care te privesc.
- Înlocuiește disperarea cu respectul de sine.
- Dacă o relație nu te face fericită înainte de a avea copii, nu te va face fericită nici după.
- Pentru a culege roadele unei relații puternice și sănătoase, trebuie să te străduiești pentru ea în fiecare zi.

CAPITOL III FII O SUPRAVIEȚUITOARE

Cind o relație ia sfârșit

*Oricine are libertatea de-a se schimba oricând.
Victor Frankl*

După fiecare miniepisod de inimă frântă, Flora, sora mea mai mică, și cu mine obișnuiam să ne spunem: «Bărbații sînt ca autobuzele: poți să prinzi oricînd altul peste un sfert de oră, așa că plînsul nu trebuie să dureze mai mult.» Din nefericire, de cele mai multe ori ne simțim ca și cum autobuzul a dat peste noi și șoferul nici măcar nu s-a sinchisit să coboare ca să vadă ce s-a întîmplat.

Iubirea e o minune. Nu există nimic deasupra ei. Iar sfîrșitul unei relații poate fi unul dintre cele mai dureroase lucruri pe care le-ai îndurat vreodată. Puține lucruri în viață ne afectează mai mult. Durerea poate fi ucigătoare. De fiecare dată cînd îți aduci aminte, re trăiești durerea, stomacul ți se chircește și te simți rău fizic și emoțional. Chiar și un an mai tîrziu, gîndul de-a da ochii cu prietenii fostului tău prieten - sau, Doamne ferește, chiar cu el -îți dă un fior rece pe șira spinării. Cînd suferi agonia pierderii unei iubiri, ești nevoită să te confrunți cu tine însăși cu defectele și temerile tale. E o confruntare atît de dureroasă, că te întreb

dacă nu ți-ai pierdut puterea să mergi mai departe. Să-ți revii după o asemenea experiență poate fi unul dintre cele mai dificile lucruri pe care le vei avea vreodată de făcut.

Dacă îți deschizi sufletul, oricâte precauții ți-ai lua, riști să fii rănită și dezamăgită. Și totuși, stă în puterea ta să-ți diminuezi mânia, suferința, autocompătimirea, timpul petrecut în «prăpastie» după o despărțire. Poți să supraviețuiești. Ba mai mult, poți folosi acest timp ca să-ți dezvolti conștiința de sine. Relațiile ne luminează, oferindu-ne informații vitale prin feedbackul pozitiv sau negativ și ajutându-ne astfel să luăm decizii mai sănătoase în viitor. Orice dificultate într-o relație este o șansă de-a te examina pe tine însăși și de-a analiza felul în care atitudinile, stările sufletești, părerile și comportamentele tale au contribuit la situația respectivă.

Fiecare trebuie să-și găsească propriul său drum prin durere. Unele femei se cufundă în muncă, altele se mută în alt oraș, altele își înnoiesc garderoba. Există anumite lucruri pe care le poți face - nu ca să te vindeci (numai timpul poate face asta), dar ca să mai alini durerea și să reduci influența ei negativă asupra vieții tale.

Dacă ești în prăpastia disperării și nu poți găsi o cale de ieșire, iată 15 trepte către supraviețuire. Pe mine m-au ajutat și sper să te ajute și pe tine.

Lasă-l să plece. Dacă se întoarce din proprie inițiativă, angajarea lui va fi și mai puternică. Dar dacă încerci să-l forțezi ori să-l păcălești să se întoarcă la tine, vei avea numai de suferit. A-i da telefoane sau a-i scrie scrisori nu înseamnă decât să te amăgești că se va produce un miracol. E o formă de tortură la care te supui singură. Unele femei țin legătura cu prietenii sau familia lui, în speranța că așa viețile lor rămân înlănțuite. O prietenă a mea a mers atât de departe încât, de Halloween, a lăsat un dovleac la ușa fostului ei iubit, cu speranța că el o va suna. O altă prietenă a aflat că fostul ei prieten dădea o petrecere. Așa că a străbătut tot orașul ca să vadă ale cui erau mașinile care opreau în fața casei lui. În timp ce spiona mai degrabă ce se întâmpla la petrecere decât pe stradă, s-a lovit din neatenție de mașina unui pasager, declanșând o alarmă asurzitoare. Fostul iubit, pasagerii lui și vecinii au ieșit afară să vadă ce se petrece. Imaginează-ți cât de stânjenită s-a simțit când a fost surprinsă trecând «întâmplător» pe-acolo! Ține minte, ori de câte ori îl vezi sau vorbești cu el, îți mai trebuie alte trei săptămâni ca să-l uiți. Distanța e cea mai eficientă soluție.

În acest moment ești probabil foarte supărată pe el, dar trebuie să te eliberezi de această furie adunată în tine, de aceste resentimente. Sentimentele negative, furia și amărăciunea te rod pe dinăuntru. Purifică-te făcând o listă cu toate modurile în care te-a rănit. Petrece o zi întreagă îngăduindu-ți să fii supărată, foarte supărată. Închide ochii și imaginează-ți un meci de box. Parcurge toate lucrurile de pe listă și bate-l pînă cade lat. Eliberîndu-te de tot ce te-a supărat, poți începe să te vindeci, să te simți capabilă să mergi mai departe și, într-o zi, să iubești din nou. Dimpotrivă, unele femei se complac în durere, transformîndu-și amintirile (primul sărut, surpriza de ziua lor) într-o obsesie. «Era așa de draguț, de iubitor și mă ajuta atât de mult... N-o să mai găsesc niciodată unul ca el.»

Nici un spațiu nu poate fi umplut pînă ce nu a fost golit. Dacă ai curajul să golești spațiul, acesta va putea primi ceva sau pe cineva minunat și nou. Nu poți să-l faci să te vrea ori să te iubească, pur și simplu nu poți. Dacă fostul tău iubit nu te vrea la fel de mult cît îl vrei tu pe el, atunci nu este sufletul tău pereche. N-a fost să fie. De

ce nu faci loc pentru cineva care să te iubească așa cum meriți?

Ingăduiește-ți să plîngi. Nu trebuie să-ți fie frică să simți tristețe, furie, teamă și chiar dragoste. Multe femei cred că dacă își reprimă sentimentele și se țin tari viața va merge înainte și le va fi bine. Dar ai nevoie să-ți simți pînă la capăt emoțiile, așa că lasă-le frîu liber. Dacă încerci să le reprimi în loc să le lași să se exprime, ele vor stagna înăuntrul tău ani de-a rîndul. Înainte de a-l elimina complet din viața ta pe fostul tău iubit și a-ți crea un viitor mai bun, trebuie să-ți croiești drum prin durere și tristețe. Este sănătos și normal să plîngi și să-ți pară rău. Acordă-ți timp și nu merge mai departe pînă nu ți-ai epuizat tristețea.

Femeile au tendința de-a se izola în asemenea situații. Dimpotrivă, folosește dragostea și ajutorul celor dragi pentru a-ți alina durerea. Prietenii și familia pot crea o atmosferă afectuoasă în care să-ți exprimi tristețea. E important să știi că măcar o persoană - mama, sora ta ori prietena ta cea mai bună - te iubește cu adevărat și îți înțelege durerea.

Spune-le celor care te iubesc: «Trec printr-o perioadă foarte grea. Sînt foarte tristă și am nevoie de ajutorul vostru.» Spune-le și apoi lasă-i să te ajute. Datorită lor s-ar putea ca perioada de vindecare să se scurteze. Dacă-ți vine să plîngi, cheamă o prietenă. Să nu-ți închipui că deranjezi; te vei apropia de ea și mai mult după o discuție emoționantă, autentică. Iar plînsul are un efect terapeutic. Spune-le prietenilor cît de mult apreciezi ajutorul și sfaturile lor.

Dar, cînd le ceri ajutorul, gîndește-te că fiecare are propriile sale probleme și constrîngeri temporale. Tocmai cînd avem mai multă nevoie de prietenii noștri, simțim cum ne scapă printre degete. Asta se poate întîmpla din mai multe motive. Problemele tale pot părea copleșitoare, prietenii știu că nu le pot rezolva și le e teamă să deschidă cutia Pandorei. Sau poate că vor să te ajute, dar nu știu cum. Sau le e frică de durere și suferință și se feresc să nu se molipsească de nenorocul tău. Ușurează sarcina prietenilor tăi spunîndu-le exact cu ce să te ajute. Lămurindu-te tu însăși ce nevoi ai, îi ajuți pe ceilalți să ți le satisfacă.

Fii stăpîna propriilor sentimente. Nu da vina pe părinți, pe prieteni, pe șef sau pe fostul tău iubit pentru felul în care te simți. Sînt sentimentele și problemele tale și tu trebuie să te descurci cu ele. Fiind conștientă cum te afectează despărțirea, înțelegîndu-ți mai bine propriile tipare de comportament, faci pași importanți spre vindecare. Victimizarea nu te ajută cu nimic. De ce să-i faci pe alții responsabili de depresia ta? Recunoaște că nu din cauza lor te simți nefericită, ci din a ta. Poți să te simți mai bine prin forțe proprii. Tu deții controlul. Tu poți alege, în orice moment, să te deschizi iubirii și spiritului ori să te închizi în durere.

Infruntă lucrurile care te împiedică să obții și să păstrezi dragostea în viața ta. Ele te fac să te simți părăsită. E mult mai ușor să înfrunți adevărul decît să-ți risipești energia negîndu-l.

Singura persoană pe care o poți controla ești tu. Singurul lucru pe care-l poți controla este propriul tău comportament. Nu poți hotărî cum să se poarte ceilalți cu tine, dar poți alege să te porți tu într-un anume fel. Poți să controlezi felul în care reacționezi față de persoanele care te rănesc, te dezamăgesc sau te resping. Dacă ești cine spui că ești, atunci cuvintele sau gesturile jignitoare ale unui bărbat nu-ți pot schimba caracterul. Tu hotărăști

cine vrei

să fii. Ai valoarea ta, fie că el e cu tine sau nu. Așa că nu îngădui ca proasta lui purtare să te izoleze ori să te schimbe. Când simți că te duci la fund, e timpul să-ți aduci aminte cine ești. Nu mai are importanță cine este, ce spune, ce face sau nu face el. Nu-l lăsa să te transforme într-o creatură slabă, retrasă și tristă. Valoarea ta intrinsecă rămîne aceeași, indiferent cum te tratează ceilalți. Faptul că orice ai face nu-l mulțumește e încă o dovadă că este timpul să mergi mai departe.

Ți-ai asumat riscul unei relații, din care te-ai ales și cu lucruri bune și cu lucruri rele. Acum e momentul să pui din nou stăpînire pe viața ta și să alegi altceva.

Nu personaliza. «Dacă aș fi fost mai slabă, mai tîna-ră sau mai blondă, poate că ar fi rămas.» Sună cunoscut? Alungă-ți aceste gînduri care-i dau lui controlul. Încetează să te mai întrebi de ce v-ați despărțit, dacă a fost vina ta ori dacă ai fost la înălțime. Ai uitat să ții cont că avea numai 24 de ani și nu era pregătit pentru o relație serioasă, sau că părinții lui l-ar fi dezmoștenit dacă se căsătorea cu o fată săracă, sau că nu era sigur de propria lui heterosexualitate, sau că era, poate, un dobitoc! Dacă vrei să fii o supraviețuitoare, trebuie să faci un efort conștient ca să nu te subestimezi. Iar asta înseamnă să nu te mai învinovățești.

Trebuie să reduci la tăcere toate vocile negative. Ori de cîte ori le auzi, oprește-te și înlocuiește-le cu voci pozitive: Da, sînt îndeajuns de bună! Da, arăt bine! Repe-tă-ți asta și promite-ți să nu te lași.

Iubește-te pe tine însăși. După ce l-am pierdut pe cel pe care-l iubeam, adesea încetăm să ne iubim pe noi înșine, în loc să facem loc familiei și prietenilor în spațiul gol, ne însingurăm și mai tare și ne spunem: «Cine mă iubește cu adevărat?» Acum e momentul să ni se aducă aminte că ne iubim pe noi înșine. Nu te părăsi tocmai atunci cînd ai cea mai mare nevoie de tine. Fii propria ta susținătoare. Când vocea din mintea ta îți spune că ești singură, că nimeni nu te mai iubește, spune-i apăsător că tu ești acolo. Uită-te în oglindă și repetă-ți de nenumărate ori că ești iubită și că poți cuceri orice! Luptă-te pentru tine, nu sta deoparte lăsînd vocile negative să învingă. Depinde de tine să găsești curajul și puterea de-a continua.

Ai grijă de tine însăși. O meriți. După fiecare despărțire, una dintre prietenele mele ezită între Club Med și o stațiune de înfrumusețare. Și vine de-acolo arătînd și sim-țindu-se mult mai bine. Fă băi cu săruri la lumina lumî-nării, fa-ți un masaj, cumpără-ți o rochie nouă, tunde-te. Răsfață-te, cheltuiește, cumpără-ți flori, dă-ți cu parfumul tău preferat, gătește-ți mîncarea favorită, uită-te cum apune soarele - sau bea ciocolată caldă și citește o carte care să-ți dea idei. Închiriază toate filmele pe care n-a vrut să le vadă cu tine! Mergi la o sală de gimnastică. Meditația și yoga te pot ajuta să ieși din haos și să-ți găsești din nou centrul. Găsește-ți timp să te concentrezi asupra ta și să devii mai puternică.

Nu e momentul să fii copleșită de stres. Simplifică-ți și ușurează-ți viața. Fă exerciții fizice, odihnește-te, petrece mai mult timp cu familia, cu prietenii și cu pisica ta. Trebuie să te concentrezi asupra reconsolidării vieții tale, în centrul căreia ar trebui să fie respectul de sine. Liniș-tindu-te în loc să alergi după lucruri care să-ți distragă atenția, vei putea ajunge la nucleul de seninătate și încredere al ființei tale.

Concentrează-te asupra muncii și asupra celor dragi. Stabilește-ți un scop. Acordă visurilor și idealurilor tale timpul dedicat altădată lui.

Bunica mea îmi povestea că atunci când i-a murit bărbatul, în vîrstă de 59 de ani, și-a pus întrebarea dacă mai are vreun rost să trăiască. De cu-rînd mi-a mărturisit: «Am atîtea lucruri de făcut, încît mă tem că n-o să am timp să le fac pe toate.» Dacă o femeie de 92 de ani poate să aibă această atitudine, atunci și tu poți!

Suferința face parte din orice viață bogată și trăită la maximum. Ceea ce ne ajută să trecem peste momentele grele este ideea că am creat un sens. Familia, cariera, prietenii, hobby-urile și oamenii pe care-i iubim - toate acestea ne dau un scop în viață. Dă lucrurilor care înseamnă ceva pentru tine mai multă importanță decît suferinței.

Este de asemenea important să fii foarte devotată celor pe care-i iubești când au la rîndul lor probleme. Trebuie să le spui: «Știu că treci printr-un moment dificil. Sînt aici, lingă tine. N-am să te las să treci prin asta singur. Te iubesc. O să găsim o soluție împreună.» Dacă le spui asta și îi convingi că nu sînt vorbe goale, atunci o parte din frica, anxietatea și depresia lor se va spulbera. E tot ce poți dăruia mai frumos celor pe care-i iubești. Când vor trece peste acele momente grele, te vor socoti un om în care pot avea încredere. Ne chinuim atîta să scoatem profit din investițiile noastre, uitînd că investiția umană e cea mai profitabilă! Dar, ține minte, faptele sînt mai importante ca vorbele!

Acordă-ți timp. Fie că ai ieșit din ultima ta relație furioasă ori distrusă, acordă-ți o perioadă de relaxare. Dacă nu-ți dai acest răgaz, te poți pomeni prinsă într-o relație similară. Ai nevoie să meditezi și să te pui pe picioare înainte de-a reintra în arenă. Îți va lua ceva timp să revii la bunele sentimente față de tine însăși. Acordă-ți o lună, șase luni, un an, oricît ai nevoie. Nu te teme să fii singură. A sosit timpul să te întărești pe dinăuntru și să insufli forță în viața ta.

E bine să știi că și cea mai cumplită suferință se vindecă în timp. Oricît de incredibil ți se pare, ține minte că peste opt luni vei fi mulțumită și te vei bucura de viață. Acest moment va sosi când omida va ieși din cocon prefăcută în fluture.

Ajustează-ți atitudinea. Indiferent de circumstanțe și de ceea ce fac ceilalți, singura persoană responsabilă de tine și de atitudinea ta ești tu. Deși n-am putut să plec dintr-o casă în care se abuza de mine, am putut să-mi aleg felul de a vedea lucrurile. Există lecții pozitive chiar și în încercările cele mai dificile. Și am avut parte de o mulțime. Mi-am dezvoltat capacitatea de a citi gîndurile și de a-i înțelege pe oameni. Am învățat că pot supraviețui oricărei încercări păstrîndu-mi o perspectivă optimistă asupra lucrurilor. Și tu poți face asta! E doar o problemă de ajustare a perspectivei. Învață-te să vezi fiecare greutate ca pe o șansă de maturizare. Cum vei privi lumea? Cum vei aborda o nouă situație? Cu o atitudine pozitivă sau cu una negativă? Vei fi fericită, grijulie și bună - sau amară și plină de resentimente? Gîndurile, comentariile și faptele negative au un efect ucigător asupra inimii, minții și sufletului tău. Să transformi zile sau chiar ani de gînduri negative în atitudini pozitive este o treabă de un minut, căci avem puterea de-a ne schimba oricînd voim.

În momentele grele, poți face o alegere: să te dai bătută și să-ți spui «Sînt o victimă. Nu voi mai fi fericită niciodată. Nu merit asta. Mi-a ruinat

viața» sau să fii o supraviețuitoare și să te gîndești că poți învinge, indiferent cît de greu îți va fi. Preia controlul asupra propriei persoane, asumă-ți responsabilitatea și alege supraviețuirea. Nu poți fi fericită dacă nu-ți ajustezi viziunea asupra vieții

Privește experiența dureroasă a despărțirii ca pe o șansă de a evolua.

Privește greutățile ca pe o ocazie de a descoperi din ce material ești făcută.

Dacă poți trece peste asta, atunci poți face orice. Atitudinea ta determină felul în care te simți și felul în care ceilalți reacționează.

Dacă vrei să supraviețuiești și să învingi durerea, trebuie să vezi în toate experiențele tale niște provocări și în toate provocările niște experiențe. Cînd tot ce aveam s-a făcut praf și pulbere, rămînem singuri cu noi înșine. Dar asta e o șansă incredibilă să ne reconstruim, să devenim mai conștienți de noi înșine, mai înțelegători, mai em-patici. Folosește acest timp ca să te scrutezi pe tine însăși. Recurge la consiliere psihologică, meditează sau fa orice te poate ajuta să înveți, să evoluezi și să te transformi într-o persoană mai bună. Sufletul nostru se dezvoltă și se întărește în durere. Ai auzit formula asta de multe ori -dă-i crezare!

Alcătuiește o listă de soluții. Ce-ai putea să faci ca să ieși din încurcătura asta? Alcătuiește o listă, bineînțeles! -o listă cu tot ce-ți trece prin minte ca să-ți rezolvi problemele. Imaginează-ți obstacolele ca pe niște stînci care îți stau în cale. Imaginează-ți fie că le ocolești, fie că treci direct peste ele. De asemenea, alcătuiește-ți o listă cu lucrurile simple, de zi cu zi, care te-ar putea face mai fericită. De exemplu, petrece-ți mai mult timp cu aceia dintre prietenii tăi capabili să te facă să rîzi. Învață să cînti la un instrument. Cîntatul din gură, de pildă cînd faci duș, poate avea un efect terapeutic incredibil.

Recurge la imagini pozitive. E important nu numai să înaintezi către țelurile exterioare, ci și să te ocupi de interiorul tău. A-ți imagina și a percepe cu mintea și cu trupul realizarea speranțelor tale proiectează o parte din tine în-230 tr-un viitor a cărui manifestare e numai o chestiune de timp. Președintele Kennedy obișnuia să spună povestea unui grup de băieți irlandezi care, vrînd să sară un gard înalt, își aruncau mai întîi pălăriile, astfel că o parte din ei era deja dincolo. Gestul acesta făcea gardul cel înalt mai ușor de sărit.

Călătorește cu mintea în viitor și folosește puterea imaginii pe care o vezi pentru a te propulsa înainte. Imaginează-ți că ți-ai atins deja scopul și apoi uită-te înapoi, la situația în care te afli acum. Simplul fapt de a te concentra asupra viitorului declanșează un proces creativ ce te conduce spre acel destin.

Fie că visezi cu ochii deschiși, fie că te rogi, nu idealiza trecutul și nu te gîndi că ai vrea să-ți reiei vechea ta viață ori fosta relație. Dimpotrivă, acceptă schimbarea și vizualizează partenerul și existența cele mai bune. Cînd ești împotmolită în trecut, îți vine greu să te imaginezi privind înapoi și mulțumind cerului că ai scăpat de o relație nepotrivită pentru tine. Și totuși, asta se va întîmpla. Bucură-te de noua ta libertate și privește înainte, la șansele tale de fericire și împlinire. Creează-ți mediul propice unei astfel de viziuni. Fii creativă: desenează, pictează, notează-ți sentimentele într-un jurnal.

Ajută-i pe alții, dar nu în dauna ta. Cînd ne simțim răniți, ne

retragem în carapacea noastră ca să ne protejăm. Ne ghemuim și ne ascundem în cel mai sigur loc posibil (de obicei, în pat). Nu ne mai interesează nimic altceva decât să ne lingem rănila și uneori să ne plîngem de milă. Smulge-te din tine însăși și încearcă să te interesezi de alții care au nevoie de ajutor. Oricît de rău te-ai simți, dacă te uiți în jur vei vedea că există probleme și mai grave. Pentru o vreme măcar, nu te mai gîndi la durerea proprie și ajută pe cineva. Convertește-ți durerea și tristețea în energie îndreptată către alții. Această generozitate îți va fi răsplătită însutit. Nici o inimă, oricît de rănită, nu e atît de lipsită de resurse încît să nu poată oferi dragoste. Ai învățat multe despre durere. Ai răbdare să te uiți înjur la cei în suferință - ajută-i cu zîmbetul și cu o vorbă bună. Îți va fi de folos și ție.

Ajută-i pe alții, dar nu în dauna ta. Cu cîțiva ani în urmă, în timp ce ajutam o rudă să treacă prin perioada de refacere după un tratament antidrog, o prietenă de-a mea a fost internată cu diagnosticul de manie depresivă gravă. Curînd, problemele celor două persoane au devenit și ale mele. Pe urmă, un PDZ de care mă îndrăgostisem cam fără motiv mi-a frînt inima. Eram atît de prinsă de problemele prietenelor mele, încît nu mai ajungeam să am grijă de mine. Curînd, am căzut în cea mai neagră pasă a vieții mele. Într-un final, ascultînd sfatul unei prietene mai înțelepte, le-am mărturisit că nu mai puteam avea grijă de ele. S-au supărat foarte tare, iar eu m-am simțit îngrozitor de vinovată. Însă după aceea, încet-încet, spre surprinderea tuturor, au început să aibă singure grijă de ele. Unii numesc asta «dragoste dură», dar uneori cel mai mare dar pe care-l poți face unei persoane dependente este să-i dai exemplul cuiva care are grijă de sine însuși. Am învățat astfel două lecții importante: (1) să nu mă încarc în așa măsură cu problemele altora încît să uit de mine și (2) să-i prețuiesc pe oamenii puternici din viața mea care mă pot susține cînd am nevoie.

Bucură-te de fiecare zi. Ai trei posibilități: să trăiești în trecut, să-ți imaginezi cu teamă sau cu speranță viitorul ori să trăiești aici și acum, în prezent. Găsește momente de fericire în fiecare zi. Mai ales cînd ne simțim dărîmați, triști și singuri, trebuie să facem efortul de a descoperi frumusețea fiecărei zile. Nu amina fericirea. Scrie propoziția asta pe o hîrtie și lipește-o undeva unde s-o poți vedea mereu. Amintește-ți în fiecare clipă că trebuie să cauți și să prețuiești micile lucruri care te fac fericită. Nu trăi în trecut, bucură-te de prezent!

Inchide ochii și imaginează-ți că faci o călătorie și ajungi într-o peșteră strîmtă, rece și umedă. Stai în peștera asta vreo cinci minute. Simte frigul și singurătatea care te înconjoară. Apoi întoarce-te la realitate și vei găsi ne-numărate lucruri pentru care merită să fii recunoscătoare. Alcătuiește lista tuturor lucrurilor bune. Caută și altele, zi de zi, și adaugă-le la lista ta.

Impune-ți să ieși și să te distrezi. Dacă ți se pare că e ultimul lucru pe care vrei să-l faci înseamnă că e exact ce-ți trebuie. Du-te la o petrecere sau întîlnește-te cu prietenele și faceți-vă de cap. Îmbracă-te cu tot ce ai mai bun, ca să arăți superb. Nu se știe niciodată, s-ar putea să în-tîlnești un BD (nu există tonifiant mai eficace pentru o inimă frîntă decât un sărut de la un BD).

Ia lucrurile pe rînd. Viața poate părea copleșitoare cînd o privești global. Nu folosi eșecul recent drept dovadă că nu vei avea niciodată succes. E ridicol. Dacă te cuprinde disperarea, concentrează-te asupra fiecărui moment luat în parte și depășește-l. Separă-ți problemele într-o serie de pași

simpli și parcurge câte unul în fiecare zi.

Regăsește speranța și încrederea. Prinși în rutina de zi cu zi, nu ne prea gândim la încredere și speranță. Incredibila putere a acestor două noțiuni ni se arată doar atunci când le pierdem. Fără încredere și speranță, viața nu merită trăită. A le înțelege importanța te poate salva - pe tine sau pe cineva la care ții.

Una dintre cele mai bune prietene ale mele fusese părăsită de un bărbat cu care spera să se căsătorească.

Renunțase la câteva șanse incredibile în carieră doar pentru a rămîne cu el. După despărțire a venit la mine și a început să plîngă: «N-am să găsesc niciodată pe cineva cu care să mă mărit și să am copii, știu bine. Viața mea e un dezastru. Nu mai suport, am obosit de atîta suferință. Mai bine aș muri!» Văzînd-o atît de dărimată și de lipsită de orice speranță și încredere, m-au trecut fiori. Vremea a trecut și cu dragoste, vorbe bune și încurajări prietenei mele i s-a descreștit încetul cu încetul fruntea. Și-a recăpătat încrederea în viitor. De curînd și-a deschis o firmă care merge foarte bine, se întîlnește cu un tip minunat și e mai fericită ca oricînd.

Nu UITA

Concentrîndu-te asupra atitudinii tale, asupra muncii, familiei, prietenilor și asupra învățămintelor pe care le poți trage din-tr-un eșec» poți reda un sens vieții tale și îți poți recăpăta încrederea în posibilitățile infinite pe care le oferă viitorul. Nu-ți altera perspectiva asupra lucrurilor. Viața ta nu se reduce la relația cu un bărbat Ceva a mers prost, e adevărat dar viitorul poate fi mai bun. Nu dispera. Viața înseamnă noi și noi începuturi. Acum ești gata să ieși iar în lume. Și lumea e a ta.

Un ultim mesaj

Lucrurile s-au schimbat radical pentru tine. Acum, cînd știi cum să cercetezi «piața», să te apropii de cineva și să fixezi o întîlnire cu bărbatul pe care tu l-ai ales, nu va mai fi nevoie să aștepți să sune telefonul ori să te mulțumești cu ce ți se oferă.

Ne apropiem de momentul adevăratei intimități și egalități între sexe. A venit vremea ca femeile să-și schimbe condiționarea și să abordeze proactiv toate laturile vieții. 234

Cere-ți ție însăși să dai tot ce ai mai bun! Viața e o aventură plină de surprize și de schimbări. Găsește-ți scopul și dă sens fiecărui moment al vieții tale. Începe să-ți creezi viața, cariera și prietenii la care visezi și descoperă-te pe tine înainte de a-l găsi pe el. Cum procedează oamenii cu succes în viață?

Probabil că își ating scopurile pentru că:

1. își trasează un plan de viață
2. se organizează
3. își fac «temele»
4. au încredere în ei înșiși
5. se concentrează și își fixează țeluri precise, realiste
6. acționează; au curajul să riște
7. se înconjoară de oameni care gîndesc pozitiv
8. sînt perseverenți.

Fie ca acest program să te propulseze într-o viață împlinită, îndrăzneala de a-ți exprima visurile va elibera toată încrederea de sine, pasiunea și puterea ta. Crede-mă, atunci când radiezi fericire, exuberanță și dragoste de viață, toată lumea întoarce capul după tine. Nici un bărbat nu poate să-ți ofere, cu un gest magic, o viață de vis; de tine depinde cum arată viața ta. Nimic nu atrage mai mult un bărbat decât o femeie sigură pe sine, independentă, avînd propria ei viață.

Fii curajoasă. Vei reuși